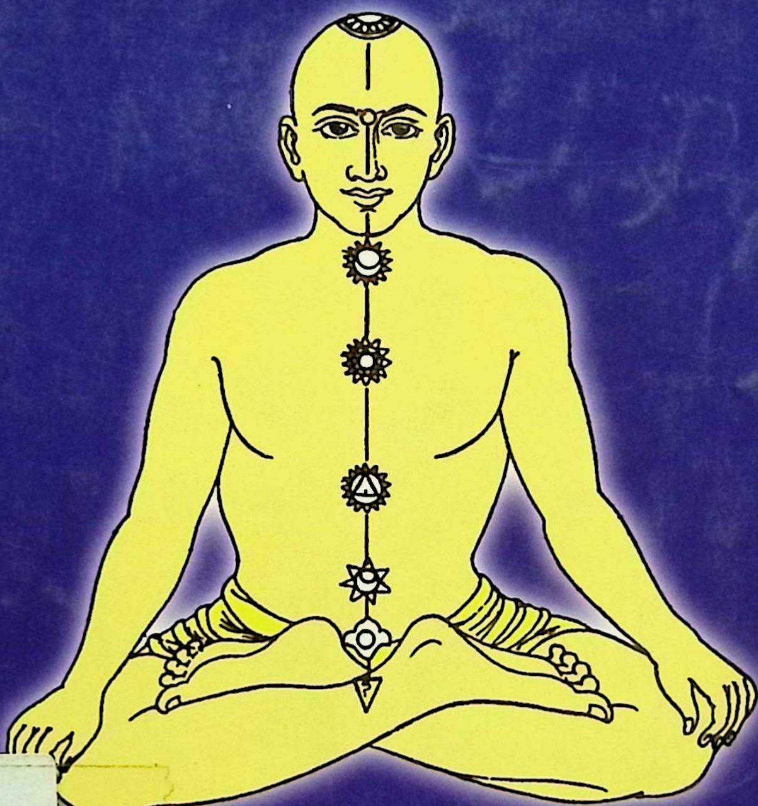
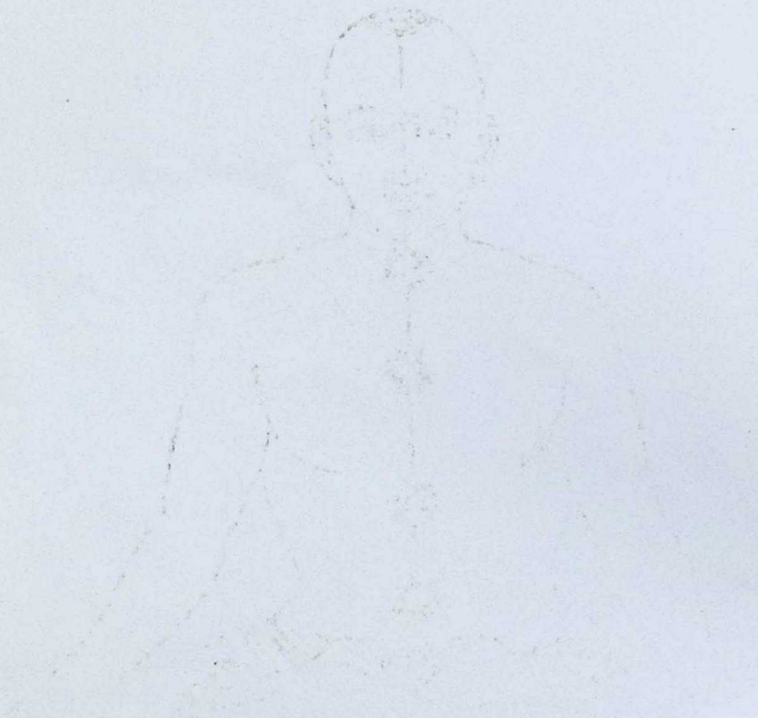
अष्टाङ्ग योगदर्शन



मुनि दयाराम 'उपरति'



अष्टाङ्ग योगदर्शन

[illegible] स्मारक पुस्तकालयलाई
सप्रेम उपहार —
लेखक
2065/09/26

लेखक

मु. दयाराम 'उपरति'

प्रकाशकः

दिपक उप्रेती

अष्टाङ्ग योगदर्शन

प्रकाशक : दिपक उप्रेती
फोन नं.: ४४१३०८०

प्रथम संस्करण : वि.सं. २०६४
१,0000 प्रति

कम्प्युटर टाईप : सरस्वती दाहाल

ले-आपट : रामसुन्दर हुमागाँई
ब्लू होराईजन, पुतलीसडक, काठमाडौं
फोन नं.: ४२६८८११

मुद्रक : सुजल अफसेट प्रेस, पुतलीसडक, काठमाडौं
फोन नं.: ४२३३४५९

मूल्य रू. : ९९/- (व्यक्तिगत)
१२५/- (संस्थागत)

पुस्तक प्राप्ति स्थान : ४२२२५८१, अनामनगर, काठमाडौं

शुभ कामना

योगः कर्मसु कौशलम्



दयाराम 'उपरति'जीका सिर्जनाका पाण्डुलेख हेर्ने सुअवसर मैले पटक-पटक पाएको छु। उपरतिजीको लगन र हौसला देख्दा मलाई त्यो भनाइको संस्मरण भएर आउँछ- 'कवि वा साहित्यकार कहिल्यै बूढो हुँदैन ।' उपरतिजी वानप्रस्थतिर जाँदै गर्दा पनि युवकजस्तै जोस-जाँगर लिएर लेखनतिर दौडिरहेको भेटिनुहुन्छ, यो पनि योगकै एउटा पाटो हो । यसै सन्दर्भमा उपरतिजीको नौलो र प्रकाशोन्मुख **'अष्टाङ्ग योग दर्शन'** नामक कृति आद्योपान्त पढ्ने मौका पाएँ, योग अत्यन्तै गहन विषय भएकाले मैले के कति ज्ञात गर्न सकेँ त्यो आफ्नै ठाउँमा छ, तर यो कृतिमार्फत लेखकले धेरै कुराहरू छर्लङ्ग्याउने प्रयास गर्नुभएको विषयचाहिँ प्रशंसनीय मान्नुपर्छ ।

प्रस्तुत कृतिमा आत्मा-परमात्मा, जीवन र जगत्, युग र अवतारको नौलो व्याख्या, वेद-वेदान्त आदि दर्शन, नीति-नियम, सम्प्रदाय र सर्वधर्मका कुरा, गोत्र, जात-जाति, मातृसत्ता, पितृसत्ता, बालविवाह, अनमेल विवाह आदिको मात्रै चर्चा-परिचर्चा नभएर शरीर विज्ञानसम्बन्धी कुराहरूसमेत प्रस्टचाउने यत्न गरिएको छ । 'योग-विषय' लाई लेखकले केन्द्रविन्दुकै रूपमा लिनुभएको छ ।

साधारणभन्दा साधारण मानिसले सजिलै जान्नसक्ने कुरा मैले यो कृतिमा जो पाएँ त्यो हो प्राणीमात्रका मुख्य आसन जम्मा तीन छन्, १) सुतेको अवस्था, २) बसेको अवस्था र ३) उठेको अवस्था । प्राणीले जन्मेदेखि मृत्युपर्यन्त यी तीन आसनको स्वाभाविक प्रयोगबाटै आफ्नो अभिष्ट प्राप्त गर्दै गन्तव्यमा पुग्ने गर्दछ । प्रस्तुत कृतिमा लेखक 'झ' अक्षरसँग साह्रै झर्किनुभएको छ । साथसाथै, शब्द-शब्द र वाक्य-वाक्यसँग दोहोऱ्याइ तेहऱ्याइ मजाले खेल्नुभएको छ, लेख ।

अध्यवसायी र यायावरीय जीवन बिताइराख्नु भएका उपरतिजी आफ्ना यस्ता साधनातिर अग्रसर हुँदै जाऊन् भन्ने शुभकामनाका साथ उहाँको चिन्तन-मननका लागि हार्दिक साधुवाद व्यक्त गर्दछु । अस्तु !

आर.डी. 'प्रभास' चटौत
अध्यक्ष, बेलु विश्व स्मृति प्रतिष्ठान

प्रकाशकीय



उप्रेती वंशावलीको खोज अनुसन्धान र संकलनका क्रममा वि.सं. २०५०/०५१ तिर पिता त्रैलोक्यनाथ उप्रेतीसँग यो 'अष्टाङ्ग योगदर्शन'का लेखक मुनि दयाराम 'उपरति'को संगत हुनपुगेको थाहा पाएको थिए ।

वि.सं. २०६० सालमा संकलित उप्रेती वंशावली हाम्रै घर डिल्लीबजार कालिकास्थानमा कम्प्युटर टाइप गरिएको थियो । त्यही समयमा दयारामजीलाई यो पुस्तक लेख्न अह्राएको कुरा लेखकबाट जानकारी पाएको हुँ ।

आजको २१औं शताब्दीमा युगानुकूल विश्वव्यापीरूपमा योगशिक्षाको प्रचार-प्रसार र विभिन्न ठाउँमा योगाभ्यासका शिविर सञ्चालन पनि भइरहेका छन् ।

अष्टाङ्ग योगदर्शनका बारेमा जान्नका लागि यो नेपालीभाषीका लागि उपयोगी हुने पुस्तकको रूपमा लिएको छु । किनकि यो पुस्तकभित्र योगसम्बन्धी सबै सामग्री समावेश छन् ।

लेखकले आफूले गरेका योग-साधनाको अनुभवका साथै विभिन्न पूर्वीय धर्मग्रन्थ गीता, भागवत, उपनिषद्, रामायण, भहाभारत र पताञ्जली योग प्रदीपका प्रमाण पनि उल्लेख गर्नुभएको छ । शायद नेपाली भाषामा यस किसिमको सरल योगदर्शनको खाँचो पूर्तिका रूपमा यसलाई लिन सकिन्छ । यो सानो पुस्तक भए पनि यसमा धेरै विषयको बोध हुनसक्ने किसिमको कुराको उल्लेख पाइनेछ ।

पिता स्व. त्रैलोक्यनाथ उप्रेतीको सामिप्यमा 'अष्टाङ्ग योगदर्शन' लेखी प्रकाशन गर्ने जिम्मा दिनुहुने लेखकप्रति आभार व्यक्त गर्दै पाठकसमक्ष यो पुस्तक प्रस्तुत गर्न पाउँदा खुसी लागेको छ । हुन त पिताको जीवनकालमा पुस्तक प्रकाशन हुन पाएको भए असाध्यै राम्रो हुनेथियो । उहाँको भौतिक अवसान भए पनि प्रकाशनमा आएको छ । यो पुस्तक अध्ययन गरी सबैले लाभ लिन सकून् भन्दै लेखकबाट समर्पण गरिएका ब्रह्मलीन आत्माहरूमा श्रद्धाञ्जलिका शब्द अर्पण गर्दछु । अस्तु ।

दीपक उप्रेती
कालिकास्थान, काठमाडौं
फो.नं. ४४१३०८०

भूमिका



पाँचथरको याङरूप, सिवुवामा जन्मिनुभएका मु. दयाराम 'उपरति'ज्यूले '**अष्टाङ्ग योगदर्शन**' नामक पुस्तकको जन्म दिनुभई मलाई छोटो भूमिका लेख्नका लागि सुनौलो मौका प्रदान गर्नुभएकोमा म लेखकप्रति ज्यादै आभारी छु ।

लेखकका केही पुस्तकहरू पढ्ने मौका पाएको थिएँ जुन पुस्तकहरू सरसर्ती पढ्दा उहाँलाई धार्मिक विधाका लेखक भनेर चिनेको थिएँ । तर, जब मलाई यो (अष्टाङ्ग योगदर्शन) नामक पुस्तक हेर्ने मौका मिल्यो तव मैले थाहा पाएँ, उहाँ त एक योगाभ्यासी योगी हुनुहुँदोरहेछ । यतिमात्र होइन, उहाँलाई मैले सच्चा समाजसेवीको रूपमा पनि पाएँ । आजको यो वैज्ञानिक युगले मानिसहरूलाई मानसिक रूपमा नभए पनि शारीरिक रूपमा केही अल्छे वनाएकाले उसले विभिन्न प्रकारका रोगको सामना गर्नुपरिरहेको छ । यही कुरालाई मध्यनजर राखी लेखकले आजको समयमा वैज्ञानिक योगको माध्यमबाट शारीरिक सन्तुलन कायम गरी मानवजातिलाई सुखमय जीवन व्यतीत गर्ने उपाय प्रदान गर्नुभएको छ ।

विश्वको बदलिँदो परिवेशलाई मध्यनजर गरेर लेखकले योगका प्राकृतिक र कृत्रिम आसनको व्याख्या गर्दै भगवान् भनेको कुनै अर्को रूप नभएर मानवजाति नै हो भन्ने कुरालाई प्रस्ट पार्नुभएको छ । उहाँको यस पुस्तक अध्ययन गर्ने जोकसैले पनि आफ्नो जीवनलाई सुखमय एवं स्वस्थ वनाउन सक्छ । योग सिक्नका लागि मानिसको उमेर, जाति, लिंग, पेसा, धनी, गरिब, शिक्षित, अशिक्षित, दुब्लो, मोटो आदि कुनै पनि कुराले नछेक्ने उल्लेख गर्दै सवै उमेरका व्यक्तिहरूको मनोभावनालाई वुजेर सर्वसाधारणले समेत वुज्ने भाषामा योगको वर्णन गरिएको छ ।

लेखक आफ्ना पुस्तकहरूमा 'झ' अक्षरदेखि टाढा वस्नुभएको छ । यस पुस्तकमा पनि 'झ'को प्रयोग गर्नुभएको छैन । त्यसैले 'झ' अक्षरको ठाउँमा 'ज' अक्षरले शब्द पूरा गर्नुभएको छ ।

'उपरति'ज्यू एक विद्वान्, कुशल योगाभ्यासी एवं समाजसेवी हुनुभएकाले नै होला उहाँ आफ्नो उमेर, स्वास्थ्य एवं परिवारतर्फ भन्दा पनि आफूले आर्जन गरेका ज्ञान, अनुभव सकेसम्म पुस्तकको आकारमा समस्त मानवजातिलाई प्रदान गर्नेतर्फ लागि पर्नुभएको छ । यसरी लेखक आफ्ना व्यक्तिगत कुराहरूलाई विर्सेर आफूले आर्जन गरेका ज्ञान समाजले वुज्ने तरीकाले प्रदान गर्दै अगाडि वढ्नुभएको हुँदा उहाँका यस्ता महान् कार्यप्रति हामी सवैले कदर गर्नु वाञ्छनीय ठान्दछु । समाजसेवाप्रति रहेका उहाँका यस्तै अनेकौं मनोकांक्षा आउँदा दिनहरूमा पनि सहज तरीकाले पूरा हुँदै जाऊन्, यही शुभकामना ।

– बाबुराम दाहाल

लेखकीय



ब्रह्मलिन: पिता भीमप्रसाद उप्रेतीको आज्ञानुसार २०२८ साल तिर 'अखिल भूमण्डलीय सर्व सिरोमणि मुनिसमाज' भारत गोरखपुरका योगाचार्य बाबा कैशरी भोलेसँग योगको प्रविधिक शिक्षा लिएको थिएँ। त्योभन्दा अघि भौतिक रूपमा टाउको दुख्ने र भुँडी दुख्नेले गर्दा जीवन जीउन मुस्किल हुन्थ्यो। धेरै डाक्टर, वैद्य र तान्त्रिकहरूको कुनै उपचारले पनि भएन। एकदिन प. बंगालको मादरिहाट निवासी मुनिमति जगदम्बीका देवी दाहालसँग बाटोमा चिनजान भयो। उनी योगाचार्य रहिछिन्। उनले सोधिन् केथरी ? मैले भने उप्रेती। कहाँका ? सिनाममा जन्म अरे, सिबुंवामा बसेका थिए। म त्यहीँ जन्मिएको, बुवाको नाम ? त्यतिबेला धनन्जय भन्थे अरे ! तर, भीमप्रसाद हो, भाइमध्ये कान्छा हुन् र ज्योतिषी भन्दा सबैले चिन्दछन्। यति भनेपछि के तिम्रो नाम दयाराम हो ? मैले भने, हो। अनि एक्कासी मलाई अँगालो मार्नुभयो मेरो भाइ, काकाको छोरो ? म छक्क परेँ र सोधें, कस्तो नाता ? म जेठाकी नातिनी तिमी माइलाको नाति। अलि पर चिया पसलमा उहाँका पति पं. भरत पाध्याय दाहाल रहेछन् दुवैलाई लिएर म घर गएँ। उनी दिदी रहिछिन्। खाना खान बस्यौं तर मेरो जीर्ण रोग भुँडी दुख्यो, नखाई उठेँ। खाना खाइसकेपछि सबै सोध्नुभयो। भनेँ, अनि ल योगाभ्यास गर्नुपर्छ म सिकाउँछु, भन्नुभयो र हामी सुत्यौं, भोलिपल्ट बिहान स्थूलरूप भाइ 'पुरुष' म 'स्त्री' तिमीलाई योगाचार्यकहाँ लान्छु भनेर भन्नुभयो। दुई दिनपछि गच्छ गच्छभयू, केही दिनपछि उहाँले आफ्नो निवासबाट लेखेको चिठी आयो। भाइ यू.पि. को गोरखपुर अखिल भूमण्डलीय 'सर्वसिरोमणि मुनिसमाज' का योगाचार्य आउँदैछन् कतै नजानु दुई दिनपछि योगाचार्य भोले बाबा केशरीका साथ मेरो निवास किसनभिटा पुग्नुभयो पहिलो भेटमै भन्नुभयो, 'एक गुरु भाइको आपके लिये भेट देदेती हुँ' जय जीव !! त्यही दिनदेखिम बाबा मेरोमा १७ दिन वस्नुभयो। अति उच्च योगशिविर सञ्चालन भएको थियो। मेरा पिता पनि खुस हुनुभो अन्त्यमा 'मेरे लिए यह सौभाग्य मिला कि नेपालमें भी योग शिविर सञ्चालन करनेका मौका दिया और आपको गोरखपुर चलना पडेगा' भन्नुभो। उहाँलाई विदा गरियो। योगको नियमअनुसार साधना सुरु गरें १७ दिन पछिदेखि आजसम्म त्यो रोग ममा छैन। म प्राणायम साधना गरी नै रहन्थेँ र गर्दैछु।

म आफू उप्रेती भएकाले वि.सं. २०२३ सालदेखि नै पिताको आज्ञानुसार वंशावलीको खोज अनुसन्धानमा थिएँ। २०५१/५२ मा स्थापित उप्रेती समाज सेवा समितिको तर्फबाट पनि वंशावलीको काम पूर्णता गर्न जिम्मा दिइयो। यही क्रममा २०६० सालमा डडेल्धुरातर्फका वंशको वंश लहरोको अनुसन्धान सकी काठमाडौं आएपछि डा. त्रैलोक्यनाथ उप्रेतीको घर डिल्लीबजार कालिकास्थानमा वंशावली फारम तयार गरी कम्प्युटर टाइपको काम हुँदा डा. त्रैलोक्यनाथज्यूसँग मेरो अत्मीयता बढ्दै गयो, ज्यादै नजिक पुगियो। उहाँ दिन प्रतिदिन ५ देखि ३० मिनेट मसँग सत्संग र छलफल गर्ने गर्नुहुन्थ्यो अनि आफ्नो कार्यमा लाग्नुहुन्थ्यो। पौष महिना थियो एकदिन एक्कासी योग सम्बन्ध सोध्नुभयो, तपाईं योग गरेको मानिस मेरो त उमेर बित्यो ८१ वर्ष भएँ, सक्दिन होला। मैले सोधे हजुरले कसरी जान्नुभयो ? मलाई अचम्म लागेको थियो। होइन मुनि मति जगदम्बीकाज्यूबाट मैले जानेको भनेपछि सोधे कसरी ? भनें। उहाँले समकालीन वनारसमा वेद पढ्थिन् त्यसरी भेट भा'हो ५/६ वर्ष अगाडि पनि भेट भाथ्यो र भन्नुभएकाले सोधेको, अज खुसी बढ्यो हामीमा। मैले तपाईंको उमेरअनुसार प्रत्याहरित योगाभ्यास र प्राणायाम भए पुग्छ भनें र विधि बताएँ। ४/५ दिन पछि अत्यन्त हर्षित हुँदै यो समाजमा अति आवश्यक चिज रहेछ, तपाईंले योगदर्शनको किताब नलेखी हुन्न भनेर एउटा हरियो सानो हाते ब्याग टेबुलमा राख्नुभयो। त्यसमा एउटा रोलवाला खाता र एउटा डटपेन रहेछ। पुनः व्यावहारिक पक्ष सोध्नुभो, मैले आफ्नो कुरा भनें। आजै सुरु गर्ने भन्दै कलम-कपी निकाली टेबुलमा राखेपछि मैले भनें आफ्नो साधनाबाट जानेको, बुजेको र पढेको आधारमा लेखुँला तर शब्द संगठन, ह्रस्व र दीर्घ आदिमा गलत होला अनि प्रकाशनखर्चको अभावमा थन्किएला र रु. ३ प्रतिकेजीमा मसला बेच्नेले लान्छ के गर्नु ? मेरो यो आत्मीय निवेदन थियो। अनि उहाँले हाँस्दै भन्नुभयो- तपाईं लेख्ने, आर.डी. प्रभाष 'चटौत'ले हेर्नुहुन्छ, म प्रकाशन गर्छु अनि सबैलाई हुन्छ।

मैले त्यसै ठाउँमा यो पुस्तक लेख्न सुरु गरें। उहाँले आर.डी. प्रभाषज्यूसँग परिचय पनि गराउनुभयो। लेख्दै जाँदा योगका यम, नियम, आसन, प्राणायाम प्रत्याहारकै पाठ सकेको थिएँ, चैत्र २ गतेको दिन थियो।

उहाँ आई ल अब ६ गते ४/५ बजे मिटिङ राखुँ म २/४ जनालाई भन्छु,

तपाईंले पनि जानेका २/४ जना र समितिलाई सूचित गर्नु, वंशावलीलाई कति खर्च लाग्ने रहेछ ? सबैलाई दुःख दिन हुन्न । उहाँका मेरो जीवनमा अन्तिमका अविस्मरणीय शब्द यिनै हुन् ।

भोलिपल्ट आउनुभएन अनि ३ बजेको समयमा म उहाँको सांस्कृतिक संस्थानको कार्यालय गएँ । उहाँकै कर्मचारीलाई सोधेँ, उनले सबै वृत्तान्त बताइन्- नर्भिक अस्पतालमा राखेको रहेछ, भेट्न गएँ तर डाक्टरको भेट्ने आदेश छैन भनेर फर्किएँ, भोलिपल्ट पनि गएँ, पर्सिपल्ट पनि गएँ फर्किएँ । ०६० चैत्र ७ गते बिहानै उहाँको घर पुगी घण्टी बजाएँ, एउटी बालिका आइन्, ढोका खोलिन्, सोधें बुवा कहाँ ? उत्तर आर्यघाटमा भन्ने आयो म उतै गएँ, भौतिक शरीर आधा जलिसकेको थियो, कस्तो दुर्भाग्य । ३/४ महिना सबै काम थन्कियो । वंशावलीको काम सबै रोकियो अनि अधिवक्ता लक्ष्मीप्रसाद उप्रेतीले उहाँको कार्यालय अनामनगर गौरिशंकर ल एसोसिएटसमा कम्प्युटर गर्ने कोठा र कम्प्युटर दिनुभयो अनि काम सकियो । लक्ष्मीप्रसाद, प्र. गंगाप्रसाद, कोषाध्यक्ष अशोक, सम्पादकमण्डलका संयोजक विजयनाथसमेत गई ०६२/९/१० का दिन युनाइटेड ग्राफिक प्लाजामा छाप्न दिइयो, तर त्यो आज प्रेसमै रहेको छ । त्यता नजाउँ, ०६१ अगाडि नै तयार थियो । काठमाडौंको बेकामे बसाइ थियो मेरो । त्यही अवसरलाई छोपी बल्ल-बल्ल यति तयार भयो । आर.डी. प्रभासज्यूले हेरी, पढी शुद्धाशुद्धी गरेर विचार र शुभकामना पनि लेखिदिनुभयो । अर्का विद्वान् अधिवक्ता भीमनाथ घिमिरेज्यूको सुजाव-सल्लाह दिई शुद्धाशुद्धीतर्फ पनि सहयोग गर्नुभएका हुँदा दुवै विद्वान्प्रति कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु । साथै आफ्नो कार्य व्यस्ततालाई पर पन्छाई भूमिका लेखिदिने बाबुराम दाहाल, कम्प्युटर टाइप गरेर सहयोग गर्ने सरस्वती दाहाललाई आभार व्यक्त गर्दै मेरो शारीरिक कारणले (मेरुदण्डमा लडेर चिरिएको हुँदा) आफूले ध्यानका आसन छोडी सबै गर्न नहुने भएकाले आफ्नी छोरी सुश्री बबिता उप्रेतीले योगासनका आसन गरिदिएकी र राजले पनि सहयोग पुऱ्याएकाले हृदयदेखि नै आशिर्वाद दिन्छु । सल्लाह सुजाव तथा द्विपक्षीय सहयोग गर्ने भाई कुमारनाथ उप्रेती (काभ्रे जिल्ला-भुम्लु हल्दे) र साथै आर्थिक उच्च भार बोकी प्रकाशन गरिदिने दीपक उप्रेतीज्यूमा आभार व्यक्त गर्दछु । जय जीव, जय जीवन । अस्तु ।

– मु. दयाराम 'उपरति'

समर्पण



भीमप्रसाद
उप्रेती



जगदम्वीकादेवी
दाहाल



डा. त्रैलोक्यनाथ
उप्रेती

जसले आध्यात्मिक मार्गमा लाग्न सधैं प्रेरणा दिनुभयो उनै ब्रह्मलिन पिता–
भीमप्रसाद उप्रेती, योगमार्गको प्रेरणा प्रदान गर्दै योगाचार्य भोले
बाबा केशरीसमक्ष प्राविधिक शिक्षा दिलाउने मुनिमति
योगाचार्य ब्रह्मलिन जगदम्वीकादेवी दाहाल
र यो पुस्तक लेख्न अह्राउने ब्रह्मलिन
शिक्षाविद् डा. त्रैलोक्यनाथ
उप्रेतीज्यूसमेतमा भावपूर्ण
श्रद्धाञ्जलीका साथ
समर्पण गर्दछु ।



शुभ-भावना

महुँ अमर निरोगी छु, सर्वशक्तिमान हुँ ।
सुन्दर छु युवक बलियो, धनवान् भगवान् हुँ ।
अवज्ञान ममा भयो, सबरोग दुःख दूर छन् ।
रूप यौवनयुक्त छु, रोग ममा अब छैनन् ।
आनन्दले खुसी छु, धन दौलतको म खाँचो छैन ।
म हुँ युव म अमर छु, खुस हुन बाँकी छैन ।
म राजाको पनि राजा हुँ, भगवान्को भगवान् हुँ ।
म अमर आत्मा हुँ, स्थूल सूक्ष्मको साँक्षी हुँ ।
सृष्टि, स्थिति, प्रलयको स्रस्टा हुँ म महान् ।
जसले जीवलाई सानो सम्ज्यो, त्यो मूर्ख हो नादान ।
बन्धन मेरा छुटिसके, सत्यज्ञानले भरिपूर्ण छु ।
म शिव सुखी स्वाधीन छु, निश्चित जीवनमुक्त छु ।
(यो भावनात्मक शुभभावना साधन गरी सकेर प्रफुल्ल मुद्रामा गाउनुपर्दछ, सँधैं ।)

आत्म ज्ञान ठूलो हुन्छ, उसमा ब्रह्म शक्ति छ ।
आफूभित्र पसी हैरौं, अन्धविश्वास भाग्दछ ।
ज्ञानको ज्योति जागेर, अन्धकार सब भाग्दछ ।
आफ्नो बाटो देखाउने, त्यो आफैंमा वर्तमान छ ।

– मु. दयाराम 'उपरति'

पाठकवर्गमा 'झ' बिना अनुरोध

योगाभ्यासी पाठकले बुज्नुपर्ने कुरा के हो भने मैले सबै जानैं, जान्दछु भनिहाल्न मिल्दैन । किनकि यो त एउटा मार्गदर्शन मात्र हो, एक स्वस्थ खोज पनि ! योग गर्ने कुरा हो, खोजको जति जानियो, जति बुझियो, जति गरियो, जति खोजियो, त्यति नै नवीन प्रक्रिया मिल्न सक्दछन् । ती प्रक्रियाबाट अज सरल, अज छोटा, सूक्ष्म, स्वच्छ पवित्र नियम पत्तो लाग्दै जान्छ । अनेकौं आसन हुन सक्दछन् जसले छिटो-छरितो र सजिलोसँग समाधिस्थ भई आत्मा साक्षात्कार होस् ।

ज्ञानविनाको विज्ञान असफलतर्फ ढल्छ, ज्ञानयुक्त विज्ञान नयाँ-नयाँ आविष्कार पटिका प्रविधिको पत्तो लाउँदै जान्छ, गइरहेको छ ।

योग पनि विज्ञान नै हो, त्यसैले यसलाई खोजी खोजमूलक कार्यमा लगायौं भने स्थूल र सूक्ष्म दुवै पक्षको नयाँ चिज प्राप्त गर्ने अवसर मिल्न सक्दछ । ज्ञानविनाको विज्ञान र विज्ञानविनाको ज्ञान लंगडो हुन्छ, त्यो मन्जिलमा पुग्न सक्दैन ।

ज्ञानयुक्त कार्य विनाशकारी हुँदैन र विनाशको बाटो छोडी उत्तम लक्ष्य प्राप्ति गर्न सकिने हुनाले जो जहाँ भए पनि आफ्नो ठाउँबाट आलोचना समालोचनाका साथै एथार्थको निष्कर्षले यथार्थ प्राप्त गर्न सजिलो हुनेछ भन्ने मलाई लागेको छ । पढेर मात्र योग हुँदैन, पढौं र गरौं अनि गराऊँ । यसका लागि आफ्नो काम, घर-व्यवहार परित्याग गर्नुपर्दैन, सबैभन्दा उच्च गृहस्थ योग हुन जाने कुरामा दुई मत छैन ।

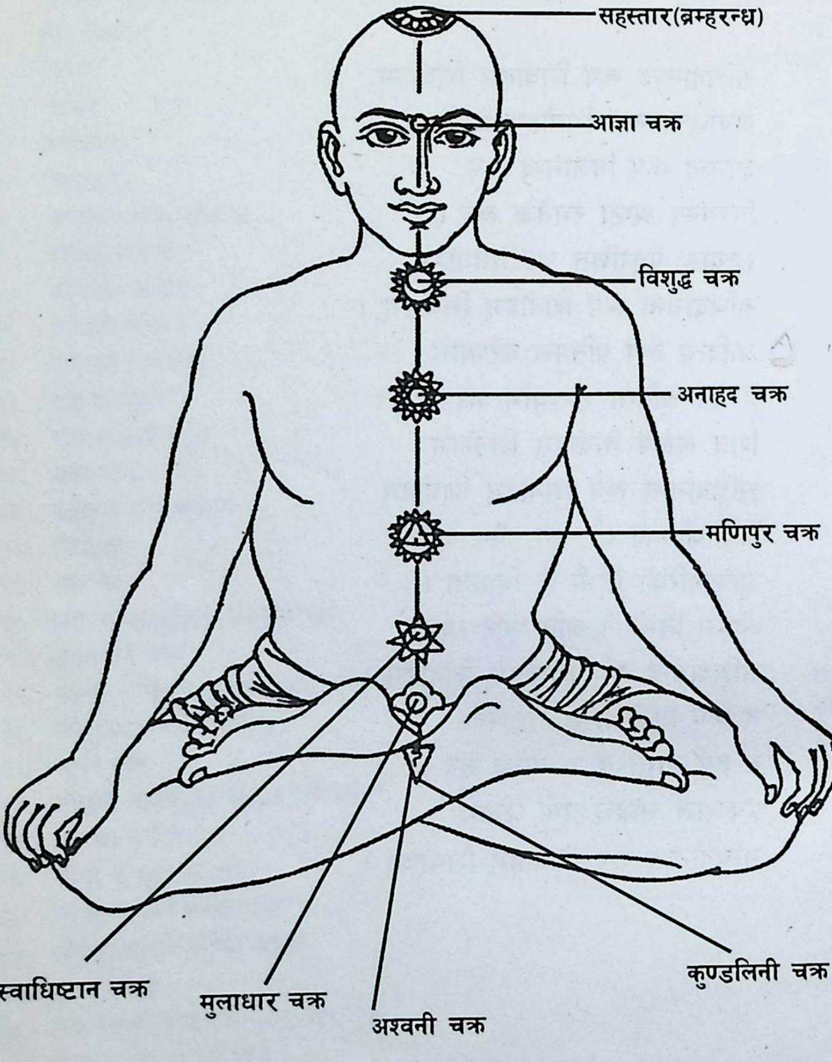
– लेखक

विषय क्रमाङ्क

प्रार्थना

सचिदानन्द रूपं शिवोहम् शिवोहम्
अवछिन्न रूपं शिवोहम् शिवोहम् ।
आनन्द रूपं निजानन्द रूपं,
विश्वस्य श्रष्टा रमनेक रूपं ।
स्वयाम प्रकाशित ज्योतिर्मयोहम्,
सचिदानन्द रूपं शिवोहम् शिवोहम् ।
आदित्य रूप प्रतिपल बरेण्याम्
हे देव सविता शरण्याम् शरण्याम् ।
शिव सरूपं शिवोहम् शिवोहम्
सचिदानन्द रूपं शिवोहम् शिवोहम्
सबै जीवका छौ जय जीव दाता,
सृष्टिभरिका तिमी हो विधाता ।
ओहम् तिमी नै अनि फेरि स्वहम्
सचिदानन्द रूपं शिवोहम् शिवोहम् ।
न रूप तिम्रो न त रंग भेद
न हर्ष लाग्ने न त लाग्छ खेद ।
प्रकाशले सोद्धछ पुनः कोहम्
सचिदानन्द रूपं शिवोहम् शिवोहम् ।

षट् चक्रद्योतक चित्र



योग शब्दको अर्थ

योग शब्दको अर्थ जोड्नु हो । गणितमा योगको चिन्ह + दिएको पाइन्छ । यो 'धनराशि मानिन्छ', तर हिसाबमा १+१=२ हुन्छ । योगाभ्यासको नियममा १+१= २ को बदला, १ हुन्छ १+१ जोडे O हुन्छ जसलाई (No body aum)' शरीरविनाको ॐ (आत्मा) भनिन्छ । योग अभ्यास गर्नेलाई योगी भनिन्छ, स्त्री होस् वा पुरुष होस् । योगाभ्यास बालकदेखि लिएर बूढाबूढीले पनि गरेर स्वरूपस्थ हुन सक्छन् । मानिसको शरीर तीन प्रकारका चिज मिलेर बनेको हुन्छ । (१) स्थूल शरीर, (२) सूक्ष्म शरीर (३) कारण शरीर (आनन्दस्वरूप) । योगाभ्यासको विधिअनुसारको नियम पालना गरेर मानिस जब समाधिस्थ हुन्छ तेस्रो स्वरूपमा स्थित हुन्छ ।

मु. पताञ्जली भन्नुहुन्छ–

नतस्य रोगो न जरा न मृत्यु,
प्राप्तस्य योगाग्नि मयाँ शरीरं ।।

अर्थात्, न कुनै रोग छ, (त्यसलाई न रहन्छ नै) न जन्म हुन्छ त्यसको नत मृत्यु नै । जसले योगरूपी अग्निमा शरीरलाई भष्म बनाइसकेको हुन्छ ।

योगका नियमहरू साधारण हुन्छन् । ती नियमहरू अति सजिला र अमूल्य (दाम नपर्ने) एक लक्ष्यले प्राप्त गर्न सकिने हुन्छन् । एक लक्ष्यले सत्, चित्, आनन्दमा पुग्नु नै योगको पूर्णता हो । सत्=सत्य, साँचो । चित्=जान्नु । आफ्नो चित्तले, अन्तःकरणले सत्, चित् जान्नु आनन्द हुन्छ । यसमा **'एको ब्रह्म, द्वित्तीयो नास्ति'** छ । यसमा विचारको पवित्रताले, पवित्रताद्वारा मात्र आत्मामा विलय भएको हुन्छ । यसमा नियमित 'स्वाध्याय' को खाँचो पर्दछ । स्वाध्यायको तात्पर्य हो आफूले आफूलाई पढ्नु, (अध्ययन गर्नु) आफूले पुस्तक पढ्नु, पुस्तकाध्याय हुन्छ । आफूले अर्कोलाई पढ्नु पराध्यायन हुन्छ । अर्कालाई अध्ययन गर्नु पराध्यायन हो । म को ? म के ? मैले के गर्ने ? मैले पुग्ने अन्तिम गन्तव्य स्थान कहाँ हो ? नपुगी नहुने ठाउँ कहाँ हो ? त्यो बुज्नुपर्छ । त्यो चिन्न, जान्न र त्यहाँ योगद्वारा अर्थात् योगसाधनले (योगका नियमले) जान्न र पुग्न सकिन्छ । त्यसकारण योगाभ्यासको विधिअनुसार योगका आठवटा खुड्किला (स्टेप) छन् । तिनलाई नियालेर जान्नुपर्दछ । योग धेरै किसिमका हुन सक्दछन् तर अष्टाङ्ग

योगसाधन सर्वोत्तम, सरल अनि उपयोगी मानिएको छ । योगका आठ खुड्किलाका नाम निम्नप्रकारका छन्-

योगका आठ खुड्किला

१. यम
२. नियम
३. आसन
४. प्राणायाम
५. प्रत्याहार
६. धारणा
७. ध्यान
८. समाधि

योगका सूत्र

3.B+MS
=B+B+B+M+S
(१) B=Body-Movement (शारीरिक गति)
(२) B=Breath-Regulation (श्वास सम्याम)
(३) B=Blood Circulation (रक्त प्रवाह)
M= Full Determination of mind (एकाग्रता, मनमा दृढ संकल्प)
S= Courage of spirit or Divine faith (चेतना, आत्माबल, दिव्य आस्था)

उपर्युक्त अवस्था प्रणाली र योगसूत्रप्रति योगाभ्यासी योग साधकले सदैव याद गर्नुपर्छ । योगीको सधैं पयर गरम, पेट नरम र शीर ठण्डा रहोस् जसले गर्दा हृदयमा इमानदारी, काँधमा जिम्मेवारी, टाउकामा स्मरणीय समजदारी बोध हुन्छ ।

मानिसका चार अवस्था तथा ९ प्रणाली हुन्छन् जो निम्नप्रकारका छन्–

अवस्था	प्रणाली
१. जाग्रत अवस्था	(१) रक्त सञ्चार प्रणाली
२. स्वप्न अवस्था	(२) श्वाश प्रणाली
३. सुषुप्त अवस्था ।	(३) पाचन प्रणाली

४ तुरीया अवस्था (यि अवस्थाको बारेमा तल व्याख्या गरिन्छ)	(४) स्नायु (नाडी) प्रणाली (५) मांसपेशी प्रणाली (६) अस्थिपञ्जर प्रणाली (७) ग्रन्थी प्रणाली (८) प्रजनन् प्रणाली (९) मलमुत्र विसर्जन प्रणाली

यी चारमध्य तीन अवस्थाको ज्ञान प्रायः सबैले पाएको (जानेको) पाइन्छ तर चौथो तुरीया अवस्थाको ज्ञान समाधिमा मात्र प्राप्त हुन्छ ।

१. यम-कर्मयोग

यो यमका पाँच शाखा हुन्छन्:

(१) अहिंसा (२) सत्य (३) अस्तेय (४) ब्रह्मचर्य (५) अपरिग्रह ।

(१) **अहिंसा:** अहिंसा भनेको मन, वचन र कर्मद्वारा कसैको तन, मन र वचनले दुःख हुने अर्थात् दुःख दिने काम नगर्नु, कुनै पनि जीवको विरोध नगर्नु । कुनै पनि जीवलाई सदैव दया, माया र प्रेम गर्नु । कसैलाई दुःख नदिनु । काटमार कहिल्यै नगर्नुलाई 'अहिंसा' भनिन्छ ।

(२) **सत्य:** जस्तो जानेको छ, नढाँटी त्यस्तै बोल्नु । ज्ञानेन्द्रीयले जे देख्यो, जे सुन्यो त्यसैमा मनलाई अह्राउनु र कुनै किताबी ज्ञानको र अर्काको बहकावमा नलागी पक्षपातरहित रहनु 'सत्य' हो ।

(३) **अस्तेय:** कसैको कुनै पनि चीज सम्वन्धित व्यक्तिलाई नसोधी नलिनु, अथवा चोरी नगर्नु 'अस्तेय' हो ।

(४) **ब्रहमचर्य:** कुनै पनि बेला ब्रह्मज्ञान (आत्माज्ञान) द्वारा ब्रह्मत्वलाई नभुली, कुनै पनि जीवलाई नीच (तुच्छ) नसम्जिनु । यो संसार कर्मक्षेत्र हो । यहाँ व्यवहार हुन्छन् र हुँदाहुँदै पनि योगसाधनको बेला आफ्नो आत्मा तथा शरीरको शक्तिहीन नभै, उत्साहहीन दुर्लभ हृदय, नपुंसकता, कायरता नबन्ने । आफ्नो आत्माको उच्चता प्राप्तिको शक्तिको याद राखेर हृदयमा वीरता, निर्भयताका साथ बहादुरी भावले सदैव पूर्ण रहनु 'ब्रह्मचर्य' हो ।

(५) **अपरिग्रह :** आफूले मेहनत नगरी भिख मागेर हिंड्नु, मागेर जीविकोपार्जन गर्नु र घूसको रूपमा केही नलिनु 'अपरिग्रह' हो ।

यसैकारण यी पाँच नियममा उल्लेख भएका कुरामा रहनु। तर, यी प्रतीज्ञाका व्रतबाट मन छोड्न खोज्दछ। मनका वृत्तिहरूलाई आफ्नो वशमा राखी विचलित हुन नदिनुलाई धारणायोग पनि भनिन्छ। योगसाधनको समयमा सदैव यी पाँच 'यम' का प्रतीज्ञा (व्रतको) ध्यान राख्नुलाई ध्यानयोग भनिन्छ।

त्यही प्रकारले कतै कहीँ बसेर तर्क-वितर्क प्रमाणको आधारमा गर्नु यो व्रतको उपयोगिता सम्जनुपर्छ। जानेर निशिचत हृदयमा यिनको विरुद्ध कुनै प्रकारले पनि भावना आउन नदिनु, मनमा दृढ हुनु समाधी योग हो। आफ्नो मनमा धारणा गरेर या दृढ गरेर सुखसँग वस्नु आसन हो। एक ठाउँमा निश्चय गरी बसेर मनलाई दृढ गर्नाले श्वासको बेग नरोकी कम्ती-कम्ती हुँदै गयो भने 'यम' को प्राणायाम भनिन्छ।

यी यमका पाँच साधनले योगको सबै अंगहरूको साधन हुन्छ। यो सतर्कता मात्र होइन, पूर्णरूपले योग मानिन्छ। यही योगसाधनभित्र पर्छ।

२. नियम

नियमका पनि पाँच प्रकारका नियम मुख्य मानिन्छन्–

(क) शौंच

(ख) सन्तोष

(ग) तप

(घ) स्वाध्याय

(ङ) ईश्वरप्राणिधान

(क) शौंच

शौंचादि कार्यको तात्पर्य सबैले जाँने बुजेको कुरा हो। मलमूत्र त्याग (दिशा-पिसाव) गरेर नुवाइ-धुवाइ गर्नु हो। नियमित रूपमा गरिरहेका पनि हुन्छौं। तर, शौंचका प्रक्रिया कति प्रकारका हुन्छन् ? के-के, कुन-कुन हुन् ? कसरी यो कार्य पूरा गर्ने ? योगी योगाभ्यासीले यसलाई पनि निम्नवर्गमा विभाजन गरेर शौंचको कार्य पूरा गर्ने गरिन्छ।

मानिसलाई पवित्र (शुद्ध) रहनु अति जरुरी हुन्छ। विनापवित्रताले हृदयमा (मनमा) साँचो सन्तोष हुँदैन। सन्तोषबिना आनन्द हुन्न 'सन्तोषको शाब्दिक अर्थ नै आनन्द हो। जसले योगाभ्यास गरेको छैन, उसलाई आलस्य तथा

निरीहरहित बस्नुलाई सन्तोष मान्दछन् । तर, योगी सन्तोषले बस्न सक्दैन । 'अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य र अपरिग्रहको साधन भइसकेको छ ।' यसकारण मन पवित्र छ, शौंचमा स्थूल शरीरको भित्र बाहिर पवित्रताको तात्पर्य पूरा हुन्छ । शरीर स्वच्छ सफा नभई मन सफा पवित्र हुन असम्भव हुन्छ । शरीर र मन करिब-करिब एउटै हो । शरीरभन्दा मन अलग देखिँदैन, हुन्न । यसकारण मनलाई प्रशन्न राख्न शरीरलाई पनि पवित्र राख्नु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ । यही शौंचको साधनाद्वारा षटकर्मको उत्पत्ति भएको हो । जो पवित्रसँग रहन्छ उसलाई संसारमा 'षटकर्मी' भन्ने गरिन्छ । यो शौंचभित्र पनि ६ किसिमका साधन (व्यायाम) हुन्छन् । नेति, धौंति, वस्ति, त्राटक, नौलिक र कपालभाति ।

(१) **नेति :** नेति भनेको नाकको सफाई गर्नु हो । स्वासप्रश्वासको आवागमनमा विकार (मयल)बाट बाधा नपर्नु कसरी हुन्छ चाहे नाकमा धागोको (सुता) डोरी हालेर होस् वा घ्यूको नस लिएर होस् वा पानीकै नस लिएर होस् नाकका प्वाल सफा पार्नु नेति हो । यसमा विभिन्न वैज्ञानिक प्रक्रिया पनि अवलम्बन गर्न सकिन्छ ।

(२) **धौंति :** यो अभ्यासले कफदेखि अलग पारी शरीरलाई स्वस्थ राख्नु हो । चाहे मुखबाट मुलायम (नरम) कपडा निलेर कफ तान्नु, चाहे कुनै उपायबाट सफा गरेर शरीरलाई शुद्ध पानीले धोएर सफा राख्नु, नुहाउनु पनि धौंति नै मानिन्छ । मलमूत्र त्यागपछि सफाइ गर्नु पनि धौंतिको अभ्यास नै हो । दाँत माज्नु, आँखा पानीमा डुबाएर सफा गर्नु, कान सफा गर्नु इत्यादि । पानी तताएर वा चिसोले जे होस् समयानुकूल शरीर सफा गर्ने गर्नुपर्छ । यसरी स्थूल शरीरको मयल सफा गर्नुलाई धौंति भनिन्छ । त्यसकारण योगाभ्यासमा अभ्यासी 'योगी' ले सदैव शरीर शुद्ध गरी नुहाएर पवित्रताका लागि यो अभ्यासलाई निरन्तरता दिइरहनु अत्यन्त जरुरी मानिन्छ । शरीर स्वच्छ, सफा, निर्मल, नीर्विकार राख्नुपर्छ । जसले गर्दा मन, बुद्धि र विचार पवित्र रहन्छ । यसले गर्दा शरीर र मनमा कुनै किसिमको रोग रहँदैन ।

(३) **वस्ति :** यो कर्म सँधैं गरिरहन पनि पर्दैन । आवश्यक परेमा महिनामा दुई/तीनपल्ट गरे पुग्छ । वास्तवमा यो अभ्यास दिसा कब्जियत हुँदा, कब्जियतबाट बच्नका लागि उपयोगी हुन्छ । प्राचीन समयमा बाँसको नली (५/६ इञ्च लामो) गुदद्वारमा पसाएर छातीसम्मको पानीमा डुबी

टुक्रुक्क बसेर गरिन्थ्यो । यो कठिनतम अभ्यास थियो । तर, आजकाल डुस प्रयोग गरे पुग्छ । यो काम मनतातो पानीमा डुसद्वारा प्रयोग गरेर अथवा डाक्टरको सल्लाहले रोगको निधानार्थ औषधि पनि प्रयोग गरेर पेट सफा गर्न सकिन्छ । यसो गर्नाले अतिसार, रक्तविकार, चर्मरोग आदिबाट बच्न र ग्यास्ट्रिक वा कब्जियतबाट सजिलै बच्न सकिन्छ ।

(४) **त्राटक :** त्राटक भन्नाले योगाभ्यासको भाषामा सुख शान्तिपूर्ण ढंगले बंसेर कुनै सूक्ष्म बिन्दुलाई निश्चल भएर 'आँसु नआउन्जेल' हेर्नुलाई योगीहरू 'त्राटक' भन्दछन् । यसको मुख्य काम हो आँखाको रोग नाश गर्नु । अर्धतन्द्रा, निद्रा आलस्यलाई बसमा गर्नु, जसले गर्दा आँखाको पूर्ण व्यायाम हुन्छ । यो साधनद्वारा आँखा स्वच्छ, निरोग रहन्छन् । आँखाको मलिनता टाठो हुन्छ । योगीले योगाभ्यास गर्दा सबैभन्दा ठूलो शत्रु आलस्य, तन्द्रा र निद्रा हुन् । त्यसकारण त्राटकको अभ्यासले शत्रुबाट विजय प्राप्त गर्न सकिन्छ । किनभने इन्द्रीयको राजा नै आँखा हुन् । आँखाकै देखाइको कारणले ज्ञान गुणका काम र विभिन्न पुस्तक आँखाले हेरेर अध्ययन गरिन्छ । आँखामा आकर्षण शक्ति हुन्छ । जिभ्रोले जुन चिज लुकाउँछ त्यसलाई आँखाले देखाइदिन्छ । यसकारण त्राटक कर्म गरेका योगीले अर्काको आँखामा हेर्नेबित्तिकै (आँखा जुधाउनेबित्तिकै) उसको मनको कुरा बुज्दछ । आँखामा जुन शक्ति छ त्यो भाला, बर्छा, तोप, तलबार, बन्दुकमा भन्दा अधिक बढी हुन्छ । आँखा अमूल्य पदार्थमा गनिन्छ । त्यसो भएकाले यसलाई रक्षा गर्नु, निरोग राख्नु र यसको शक्ति बढाउनु नितान्त जरुरी छ ।

सुखपूर्वक एकाग्र चित्त गरेर कुनै अति सानो चीजलाई लक्ष्य गरी निश्चल दृष्टि (हेराइ) आँखामा आँसु नआइन्ज्यालसम्म हेर्नु (देख्नु) लाई योगका भाषामा 'त्राटक' भनिन्छ । त्राटकको अभ्यासद्वारा रोगको निर्मूल गर्दै आलस्य हटाउँछ । यो अभ्यास अति गोपनीय ढंगले धारण गर्नु योग्य हुन्छ । यसले आँखाको मलिनता हुने रोग हट्दछ । सबैभन्दा आवश्यक चित्ताकर्षक र सबै इन्द्रीयहरूमा मुख्य इन्द्रीयको राजा नै आँखा मानिन्छ । संसारमा देखेर अनुभव हुनु, भूत, भविष्य, वर्तमान सबै आँखाको कारण हो । सबै प्रमाणमा ठूलो प्रत्यक्ष प्रमाण अधिकतम आँखाबाट नै हुन्छ । भित्री आत्मामा हरप्रकारको अनुभव अनि ज्ञान आँखाबाटै प्रवेश हुन्छ । आँखामा अपार शक्ति हुन्छ । आकर्षण हुन्छ । जिभ्रोले जे लुकाउँछ त्यो

आँखाले भन्दछ । त्यसैले योग सिद्धान्तको आधारमा यो अभ्यास गर्नेवालाले अर्काको आँखा हेर्दैमा उसको आन्तरिक हृदयको गोप्य भेद खोल्न सक्दछ । आँखामा जुन शक्ति छ त्यो आणविक शक्तिभन्दा शस्त्रको शक्तिभन्दा बढी छ । संसारमा आँखा अति अमूल्य अति आवश्यक पदार्थ हो । त्यसैले आँखाको रक्षा गर्नु र शक्ति बढाउनका लागि त्राटकको अभ्यास नितान्त जरुरी छ । आँखा र मनको घनिष्ट सम्बन्ध हुने गर्छ । मनको हर्ष, विस्मात्, क्रोध, प्रशन्नता, घृणा, प्रेम, आँखाद्वारा प्रकट भइरहेको हुन्छ । त्यसैले आँखा निश्चल भएपछि मन पनि सजिलै निश्चल हुन्छ, मन निश्चल भएपछि शरीर पनि निश्चल हुन्छ । त्यसकारण योगीले 'त्राटक' को साधनाद्वारा गरिने व्यायाम 'योग' हो । आँखाको व्यायाम गर्न कुनै आसनमा बसेर होस् वा सुतेर होस् वा उभिएरै साधन गर्न सकिन्छ । पहिला आँखाको पुतली अथवा दृष्टिको साधकले दायाँ-बायाँ घुमाउनुपर्छ । जुनबेला आफ्नो आँखा दायाँ-बायाँ घुमिरहेको हुन्छ त्येसबेला शरीरको कुनै अङ्ग-प्रत्यङ्ग हल्लिनुहुन्न । आँखाको पलक पनि हल्लिनुहुन्न । केवल आँखाको कालो पुतली वेगले दायाँ-बायाँ घुमिरहोस् । यसरी घुमाउँदा पुतलीको गोलाकार चक्र समान घुमाउनुपर्छ । यसरी घुमाउँदा टाढाको दृष्टिलाई नजिकै ल्याउने कोसिस गरिनुपर्छ । उँधो-उँभो, दायाँ-बायाँ घुमाउनाले आँखाको कसरत (व्यायाम) हुन्छ । फेरि पुतलीलाई उल्टाएर माथिपट्टि गरेर त्रिकुटीमा ध्यान गर्नुपर्छ ।

यसरी आँखामा आँसु नआइन्जेल त्रिकुटीमा सूक्ष्म लक्ष्यसम्म हेर्नुपर्छ, जबसम्म आँसु आउँदैन । यसरी सदैव आँखाको अभ्यास गरेमा शुद्ध, निरोगी तेजिलो शक्तिमान हुन्छन् । यसैलाई योगी 'त्राटक' कर्म भन्दछन् । वर्तमान समयको जादुगरी (मेस्मेरिजम) त्राटककै एक शाखा हो ।

(५) **नौलिक :** नौलिक कर्मद्वारा पेटंको सफाइ गरिन्छ अर्थात् नौकिल कर्म भन्नु नै पेटलाई सफा र स्वच्छ राख्नु हो । पेटको व्यायामको अभ्यास गर्नका लागि धेरै वैज्ञानिक क्रिया छन्, जसले गर्दा मनुष्य आरोग्य रहेर जीवनमा शान्तिले जीउन सक्छ । यो कर्म वस्तिसँग जस्तै मान्नुपर्छ ।

(६) **कपालभाँती :** षटकर्ममध्य छैटौं अभ्यास हो, कपालभाँती । कामीको आरनमा आगो फुक्ने एक प्रकारको यन्त्र हुन्छ, त्यसलाई भाँती (भाँटी) भन्ने नाम दिएको छ । जस्तो भाँटीको फुक्ने सानो प्वाल (दुलो) हुन्छ, ठीक

त्यस्तै प्रकारको मानिसको नाकको पनि प्वाल हुन्छ। त्यसैबाट श्वास भित्र-बाहिर गर्छ। यहाँ त्यही उपमा दिएर भाँती (भाँटी) भनिन्छ। जसरी कामीले भाँटीद्वारा हावा निकाल्ने र खिच्ने गर्छ, त्यही प्रकारले योगाभ्यासी 'योगी' ले प्राणवायुलाई आफल्ने र खिच्ने (तान्ने) गर्छ। नाकको प्वालको बाटोबाट श्वासलाई बाहिर निकाल्ने र भित्र तान्ने काम गरिन्छ, यहीअनुसार काम गर्ने भएकाले कपालभाँती (भाँटी) भनिएको हो। यसकारण कपालभाँती गर्दा पद्मासन वा सिद्धासन स्वस्तिकासनमा बस्नुपर्छ। दायाँ खुट्टाको कुर्कुच्चा मुत्रद्वार नजिकै पाइताला बायाँ गुदद्धारमा उँभो फर्काइ आसनमा बसेर सबै शरीरको छिद्र, गुदा, लिङ्ग, मुख, नाक, कान, आँखा बन्द गरेर श्वासको गतिमा रेचक-पूरक गरिरहनुपर्छ। श्वासलाई बाहिरबाट तानेर प्राणवायुसम्म पुऱ्याउनलाई पूरक भनिन्छ। भित्रबाट श्वासलाई खिचेर बाहिर फच्याक्नेलाई रेचक भनिन्छ। यही आसनको अनुसार नै स्वस्तीकासनमा पनि गरिन्छ। पलेंटी कसेर बसिन्छ, स्वस्तीकासनमा पिठ्युँ एकदम सोजो कतै पनि बाङ्गोटिङ्गो हुनुहुन्न। कम्मर मुनिदेखि नै पिठ्युँ, गर्धन, टाउकोसम्म सोजो रहनुपर्छ। यसरी पूरक-रेचक गर्नाले स्वास्थ्यमा हरेक प्रकारका कफ दोष मासिन्छन्। यसप्रकारको क्रियाद्वारा मानिसको (योगीको) जठराग्नी प्रवल तेजिलो हुनजान्छ। यो साधनले साधकलाई खुब भोक लाग्दछ। किनकी भित्रको विकार नष्ट हुन्छ र रोगको जरो नै मासिन्छ। माथि(ठाउको) कपालदेश र अन्तःकरण भित्र प्रसन्न रहिरहन्छ। तर, दुर्वल शरीरको मानिसले यो कार्य ज्यादा गर्न हुन्न। यो कपालभाँती सधैं गर्नुपर्ने आवश्यकता पर्दैन। अभ्यास गर्ने गर्नुपर्छ, आवश्यक परेमा, आफ्नो शारीरिक आवश्यकताअनुसार शरीरको शक्तिअनुसार शक्तिको आधारमा धेरथोर नित्य गरे उचित हुन्छ। यसले शरीरको थकान हराएर मन आनन्दमा परिणत हुन्छ। नाकको बायाँ प्वालबाट आवागमन हुने श्वासलाई या नाडीलाई इडा, दायाँलाई पिङ्गला भनिन्छ। इडालाई चन्द्रनाडी र पिङ्गलालाई सूर्यनाडी पनि भनिन्छ। इडा चिसो शीतल र पिङ्गला तातो गरम हुन्छ। कपालभाँती गर्दा छिटोछिटो गर्ने, खुरुखुरु गर्ने। थोरै समयसम्म खुब छिटोछिटो गरेर अन्तमा प्राणवायुलाई खिचेर नाकको दुवै प्वाल बन्द गरेर प्राणवायुलाई भित्र लगेर रोक्नुपर्छ। यो रोकाइ आफ्नो शक्तिअनुसार सुखपूर्वक जतिबेरसम्म रोक्न सकिन्छ, रोकिरहनुपर्छ र प्राणवायुलाई बिस्तारै निकाल्नुपर्छ। यसैगरी, थोरैबेरसम्म प्राणवायुलाई रोकेर बिस्तारै निकालिदिनु। यही प्रकारले कमसेकम

६ पल्ट या ९ पल्ट हुँदै १२ पल्टसम्म गर्ने गर्नुपर्छ। तर, यो क्रिया गर्दा गन्ती गरेर ३ को १ गरेर अन्तमा छोड्नुपर्छ। कपालभाँती एकप्रकारको प्राणायाम नै हो। यसलाई योगभाषामा प्राणायामको कुम्भक भनिन्छ। कुम्भक र प्राणायामको अर्थ एउटै हो। यो अभ्यास गर्नाले एकप्रकारको आनन्द प्राप्त हुन्छ। श्वासको गति शुद्ध भएर साधकले आफ्नो प्राणलाई धेरैबेर पनि रोक्न सक्दछ, त्यसमा सफलता प्राप्त हुन्छ। जो योगीले कफदोषको कारण सुखपूर्वक प्राणायाम गर्न सक्दैन उसका लागि कपालभाँतीको अभ्यास गर्नु अति उचित हुन्छ। कपालभाँती पद्मासन या सिद्धासनमा बसेर गरियो भने अति उत्तम हुन्छ। पहिला-पहिला अभ्यासकालमा कपालभाँती छिटो-छिटो गर्न कठिन हुन्छ तर हतास हुनुहुँदैन। बिस्तारै थोरै दिनमै आफैं ठीक हुँदै जान्छ सजिलो हुन लाग्दछ। यो साधन (व्यायाम) योग शिक्षक अथवा साधक योगीबाट प्राविधिक शिक्षा लिएर गर्नु राम्रो हुन्छ।

चक्रभेदन क्रियामा ख्याल गर्नुपर्ने नियमको विधिमा एकरूपता हुनुपर्दछ। त्यसैले यो गन्ति गरेर गर्ने गर्नुपर्छ। कुनै एक सन्धिमा कम र अर्कोमा बेसी भएमा अनिष्ट हुनसक्छ, जसबाट शरीरको एक ठाउँ स्वस्थ र अर्को ठाउँ अस्वस्थ हुनसक्छ। त्यसैकारण कपालभाँतीमा रेचक र पूरक गर्दा पनि दुवै प्वालमा बराबरी भित्र-बाहिर गर्नुपर्छ। जसलाई सुषुप्ना नाडी भनिन्छ। कपालभाँतीजस्तै अनुलोम विलोम पनि गर्न सकिन्छ, यसबाट श्वास बाहिर-भित्र गर्दा आसनलाई बदलेर बज्रासनमा बस्नु उचित हुन्छ, यसको विधि-दाहिने हातको बूढी औंलाले दायाँ नाकको प्वाल बन्द गरी बाँया नाकको प्वालबाट श्वास भित्र तान्ने र साँहिली औंलाले देब्रे प्वाल बन्द गरी श्वास बाहिर फचाक्ने। यसो गर्नाले पेटभित्रको गर्मी हट्दछ। पुनः देब्रे हातको बूढी औंलाले बायाँ प्वाल बन्द गरी श्वास लिने र साँहिली औंलाले दायाँ प्वाल बन्द गरी बाँयाबाट श्वास बाहिर फचाक्ने। यसले शरीरमा गर्मी उत्पन्न गर्छ। पेट ठीक भई फोक्सोलाई सफा राख्दछ। यसमा पनि गन्तीसाथ गर्नुपर्छ र रेचक-पूरक कुम्भक गर्नुपर्छ। पेटमा गर्मी भएको छ भने बायाँ नाकबाट श्वास लिई दाँयाबाट भित्र चिसो भए दायाँबाट लिई बाँयाबाट फाल्नुपर्छ।

२. सन्तोष

सन्तोषको तात्पर्य हो आफ्नो मनमा सचाइद्वारा उन्नति गर्ने इच्छा गर्नु। जहाँ छ, त्यहीं रहनु अगाडि बढ्ने प्रयत्न नगर्नु योगको सिद्धान्तविपरीत हुन्छ।

असत्य, चोरीबाट अन्य कसैलाई दुःख नदिई योगको पालना गर्दै परिश्रमले काम गरेर धनोपार्जनको इच्छा राख्नु योगीको मुख्य उद्देश्य हुनुपर्छ। आफ्नो वल, बुद्धि, विद्या, रूप (सौदर्यता) स्वस्थमा स्वस्थता र धनसम्पत्ति आर्जनका लागि योगीले नित्य प्रयत्न गर्नुपर्छ। उक्त आर्जन गर्ने इच्छा नराख्नु सन्तोष होइन। सन्तोषको अर्थको अनर्थ अर्थ लाएर अल्छी, अकर्मण्य, निर्बल, रोगी अर्काको गुलाम निर्धन हुनुहुन्न। जसले उचित उपायले परिश्रम गरेर धनआर्जनको इच्छा राख्छ ऊ दरिद्रताबाट अवश्य टाढा हुन्छ। विनायत्नको इच्छाले धन-धान्य, बल, विद्या र ज्ञान हुँदैन। यो कुरा प्रत्येक देश, जाति र व्यक्तिका लागि नितान्त आवश्यक छ। हातमा हात राखी जङ्गल व गुफामा बस्नु, धन कमाउने इच्छा हृदयमा नहुनु, भिख भंगा भएर हिड्नुको अर्थ सन्तोष होइन। सन्तोषको अर्थ र तात्पर्य प्रसन्ता, हर्षित, सुःखी र आनन्द हो। योगसाधनमा योगीले सन्तोष धारण गर्ने नियम छ, त्यो हो (यसको मतलव हो) हरसमय प्रसन्न आनन्द रहन सक्नुपर्छ। संसारमा प्रकृतिको विचित्र नियम छ। जो जस्तो छ, त्यसको सामु त्यस्तै आइरहन्छ। जसरी पानी थोपा-थोपा जोडिँदै समुद्रमै पुग्छ। त्यसरी नै दरिद्रकोमा हरेक किसिमका दरिद्र पुग्छन्, धनीकोमा धनी पुग्छ, गँजाडीकोमा गँजाडी थुप्रिन्छन्, पण्डितकोमा पण्डित नै पुग्दछन्। बूढा-बूढी भएको ठाउँमा बूढा-बूढी नै पुग्दछन्, केटाकटीसँग केटाकेटी नै जम्मा हुन्छन्। यसै प्रकारले ,जो सधैं उदास रहिरहन्छ उ दुःखी उदासीन रहिरहन्छ। त्यहाँ सधैं विपत्ति नै आइरहन्छ। रुने सधैं रुन्छ, हाँस्ने हाँसी नै रहन्छ। जो सदैव प्रसन्न रहन्छ उसको अगाडि छेउमा संसारको सबै सुःख, सम्पदा, समृद्धि आनन्द आइरहेको हुन्छ र सन्तोष हुन्छ। मन एकाग्र जब हुन्छ तब मात्रयोगी (साधक) को वशमा इन्द्रीय रहन्छन्। त्यो शरीरको पवित्रताले अन्तःकरण पनि खुब शुद्ध पवित्र रहन्छ। त्यसैले योगी आफ्नो सच्चा स्वरूप आत्माको दर्शन गर्न योग्य हुन्छ। 'योगमा आत्मदर्शन मुख्य हो।' यो शौंचपछिको नित्य क्रिया नै 'सन्तोष' हो। सन्तोषको अर्थ प्रसन्नता र आनन्द हो। योगीले साधनको समयमा सन्तोष नै धारण गर्नुपर्छ। यसको तात्पर्य यो पनि हुन्छ कि योगी हरसमय उठ्दा, बस्ता, हिँड्दा, डुल्दा, हरेक काम गर्दा र अध्ययन गर्दा नाफा होस् वा घाटा होस् सदैव प्रसन्न र आनन्द रहनुपर्छ। प्रसन्न रहने व्यक्ति संसारमा सबैभन्दा सुःखी, निरोगी (अरोग्य) स्वस्थ रहेर अधिक ज्ञानवान् हुन्छ।

यसलाई गीताले पनि निर्देशित गरेको छः-

प्रसादे सर्वदुःखानं हानिरस्योपजायेते ।
प्रसन्नचेतसो ब्रह्मर्शुबुद्धि पर्यवतिष्टते ।।

मनुष्य उदास दुःखी हुने काममा अलग भएर प्रसन्न रहने यत्न गर्नुपर्छ। प्रसन्नता, उत्साह आनन्दलाई कहिल्यै भुल्नुहुन्न। बारबार प्रसन्न रहने यत्न गर्नुपर्छ। जुन कोठामा (चोटामा) बस्नुहुन्छ त्यहाँ यस्तो नक्सा (चित्र) होस् जसको मुख प्रसन्न हँसिलो होस्। त्यस्तो व्यक्ति होस् फोटोको हँसिलो प्रसन्न मुद्राको हँसिलो होस्, त्यो चित्रको त्यस्तो व्यक्ति होस् प्रसन्न हँसिलो होस्। त्यो त्यै व्यक्तिको होस् जो साहसिलो होस् र आफूलाई पनि हँसावस वा हँसाउने यत्न गरेको होस्। पटक-पटक उदासीनता दूर गर्नु, प्रसन्न रहन कोसिस गर्नु 'सन्तोषको धारण' हो। सन्तोषको धारण भएपछि मानव सर्वदा प्रसन्न लाग्छ, त्यसलाई सन्तोषको 'ध्यान' भनिन्छ।

योगमा अन्तिम पुग्ने लक्ष्य हो 'समाधि'। त्यसमा जान र पुग्नका लागि सन्तोष मुख्य साधन हो। सन्तोषी मानिस नै योगको अधिकारी हुने हुँदा अवश्य ऊ लक्ष्यमा प्रवेश गरेर स्वरूपस्थ भई तुरीया अवस्थाको जानकारीसहित जीवनमुक्त हुन्छन्।

३. तपयोग

तपको यथार्थ तात्पर्य हो आफ्नो शरीरले दुःख-कष्ट सहन गर्न सक्ने शक्ति प्राप्त गर्नु। जुन कर्मले सुन्दर बलवान शरीर बनोस् र सबै इन्द्रीयादि, शरीरका अङ्ग-अङ्गमा आफ्नो अधिकार हुन सकोस्। त्यसको साँचो अर्थ गृहहीन अथवा भिखमाग्ने घुमन्ता साधु होइन। फिरंगीले यस्तो यथार्थको आवश्यक पूर्ति गर्न सक्दैन। यो काम गृहस्तले मात्र पूरा गर्न सक्दछन्, सजिलोसँग। यसकारण तपको अर्थ अनुसार छ (६) भागमा बाँड्न सकिन्छ :-

१) शरीरमा उपयुक्त गर्मी ल्याउनु।
२) शरीर फूर्तिलो र तेजिलो बनाउनु।
३) यदि कुनै पनि दुःख-कष्ट भएमा शरीरलाई सहन सक्ने योग्य बलवान बनाउनु।
४) शरीरलाई कठिन काम गर्नका लागि परिश्रम गर्न सक्ने योग्य बनाउनु।
५) शरीर सुसंगठित दृढ बनाउनु। जबकी सबै अङ्गमा आफ्नो अधिकार होस्।
६) शरीर तेजोमय, सुन्दर, युवा बलवान बनाइराख्नु।

उपर्युक्त तात्पर्यको कार्य गरी सुस्वास्थ्य सच्चा इमान्दार रहन र युवा बलवान्, सुन्दरता प्रत्येक शरीरका अङ्ग आफ्नो अधिकारमा (बसमा) राख्नका लागि कुनै जङ्गलको रूखमुनि बसेर अन्नपानी नखाई दिन-रात बस्ने कार्य गर्नु सर्वथा असत्य हो। रङ्गाएको लुगा (कपडा) लाएर सारङ्गी र खैजडी बजाउँदै गाउँ सहरमा भर्तृहरिका गीत गाउँदै राम-कृष्ण, सीता-राधालाई बेचेर हिँड्नेलाई कसरी योगी भन्ने ? यिनीहरूले योगाँङ्गोको नामसम्म जाँनेका हुदैनन्। यो कार्य सरलतापूर्वक (तप या योग) गृहस्थहरूले मात्र गर्न सक्दछन्। त्यसैले गृहस्थ योग नै मुख्य योग हो। तप या योग गृह त्यागी हिँड्ने र परिवार त्याग्ने, छोड्नेका लागि होइन, मात्र गृहस्थका लागि उपयुक्त हो ।

माथि भनिएका ६ वटा सूत्रका कुरा कसरी कुन साधनबाट आउन सक्छ ? जस्तो छ, कुराको पूरा गर्ने प्रक्रियालाई हठयोग पनि भनिन्छ। जुन तपको वर्णन योगाँङ्गोभित्र हुन्छ। त्यो पनि (तप) एक प्रकारको योग नै भनिन्छ। जसलाई सम्जनुपर्ने हुन्छ। तप शब्द संस्कृत हो। **तप संतापे ऐश्वर्ये** धातुबाट बनेको छ। यसको अंग्रेजीमा अर्थ गर्ने हो भने टु हट (To hot) या टु रुल (To rule) हुन्छ। यस कारण माथि उल्लिखित तपका ६ भागको शरीर राख्न जसरी सकिन्छ, त्यही हो तप।

४. स्वाध्याय

स्वाध्याय भनेको योगको नियाम (Rule) अनुसार चौथो अभ्यास हो। यो पाँच भागमा विभाजित स्वाध्यायको सम्बन्ध पनि योगमा हुन्छ यो बुज्नुपर्छ। स्वाध्यायमा दुई (२) पाटा छन्। स्व अनि अध्याय। स्व+अध्याय यो दुई शब्द मिलेर सन्धिको नियमअनुसार स्वाध्याय बन्दछ। **शब्दाध्यै चिन्तायाम** धातु (To think of) बाट बनेको अथवा अध्यायको अर्थ हो विचार- (Consideration) सोच मनन, चिन्तन (Reading) को पाठ (Lesson) हो। स्वको अर्थ हो आफ्नो-आफू (म) अथवा आफ्नो निज (One sown) स्वस्थ अध्याय स्वाध्याय। आफूले आफूलाई पढ्नु (पाठ गर्नु) स्वाध्याय हो। स्व अनि अध्याय यी दुई शब्द पूर्वीय दर्शनमा खुवै प्रचलित शब्द हुन्। जसको साहित्यमा कथा बार्ता उल्लिखित पुस्तकहरूमा 'अध्याय' छ। 'स्व' को पनि स्वजाति, समाज, स्वार्थ शब्द खुब उपयोगी मानिन्छन्। अतः स्वाध्यायको अर्थ प्रस्ट भयो। अथवा स्वाध्यायको अर्थ आफूले-आफूलाई पढ्नु (अध्यायन गर्नु) आफूले आफ्नो आत्माको विचार

गर्नु हो। अज प्रस्ट भन्दा आत्मचिन्तन, आत्माविचार अनि आत्माको ज्ञान हुनु। म को हुँ ? ममा कति शक्ति छ, विचार गर्नु। अथवा त्यस्तो पुस्तक पढियोस् जसबाट आत्माको अनन्तशक्तिको वर्णन होस्। यस्तो विचार गर्दैजाँदा बोध हुन लागोस् कि सम्पूर्ण सृष्टि आत्माकै रचित एक उद्यान हो। आत्मामा त्यो शक्ति हुन्छ, जसले मानिसलाई सर्वशक्तिमान ब्रह्म बनाइदिन्छ। आत्माको शक्ति जानेपछि बिनाऔषधि उपचारले स्वस्थ, सुन्दर, बलवान बन्न सकिन्छ। आत्मा चिन्तन, स्वाध्यायबाट मानिसले आफ्नो शक्तिको पत्तो लगाएर सदैव आरोग्य रहन सक्छ। जब आत्माबाट काम लिइन्छ आत्माको चेतन शक्तिबाट र कर्म क्षेत्रमा जब जान्छ अनि आत्माको चेतन दोस्रो नाम 'मन' (MAN) हुन पुग्दछ। आत्माको अर्को नाम 'मन' हो। यो शरीर र संसार सबै मनोमय छ। यसरी शरीर र संसारलाई हेर्दा यो जड (नासिने) देखिँदैन, दुवै चेतन मनोमय आत्मास्वरूप छन्। यो कुरा स्वाध्याय मनन चिन्तनले सम्जिन सकिन्छ।

एउटा आसनमा बसेर आफ्नो मनको शक्तिको विचार गर्न नितान्त जरुरी छ। केवल बादविवाद र तर्कले आफ्नो मनको शक्तिको पत्तो लाग्दैन। विद्वान्का पुस्तक पढेर अर्कालाई सुधार्ने व्याख्या गर्दैन भने व्याख्यायनतर्क कर्तालाई उपदेशक पण्डित सबैले आफूले आफैं गरे भने संसारमा बहुत सुधार हुने थियो। तर, त्यो भएको छैन। आफूमा जुन शक्ति छ कार्यमूलक नबनाए खानीको (जमिन भित्रको) गाडिएको सम्पति स्वर्णादि भएजस्तै बेकार छ। त्यस्तो सम्पति उत्खनन गरी काममा ल्याउनुपर्छ, त्यो काम मनले (आत्माले) लगनशील भएर गर्नुपर्छ। यदि, आफ्नो शरीरको कुनै अङ्ग दुर्वल छ भने सधैं मनलाई आज्ञा दिनुपर्दछ, त्यो स्वस्थकर बनेर त्यो बिस्तारै आफैं ठीक भएर जान्छ। जसरी एक शिक्षकले विद्यार्थीलाई पढ्न अह्राउँछ, त्यसैगरी अह्राउनुपर्छ, शरीरको त्यो अङ्गलाई। मनले शरीरको त्यो निर्बल अङ्गको बेकम्मापन (रोग) लाई निको पार भनेपछि मन त्यहाँ पुग्छ र त्यो रोगलाई भगाउँछ। जसरी त्यो अङ्गलाई निको गर भनेर मनलाई अह्राइन्छ उसले त्यो गर्छ। अनि त्यो बिमार भाग्दछ र दुर्वल अङ्ग ठीक हुन्छ।

जसरी निदाएको मानिसलाई बिस्तारै जगाइन्छ उसरी नै त्यहाँ बिस्तारो उठाउनुपर्दछ। जहाँ जस्तो दुःख, पीडा छ आफ्नो मनलाई मनभित्र भन्नुपर्छ, त्यो अङ्ग ठीक गर्नुहोस् भनेर। त्यो अङ्गलाई बिस्तारै उठाउनुपर्छ। यसरी

मनलाई समाएर भन्न सकिन्छ। जुन ठाउँमा दुःख छ, पीडा छ, जहाँ रोग छ, त्यही ठाउँमा प्रवेश गराउनुपर्छ, त्यहीँ समाउनुपर्छ र त्यो अङ्गलाई आदेश दिनुपर्‍यो मनले। उठ, जाग अब म आएँ तिमीलाई म सघाइरहेको छु ठीक होउ राम्रो बन। अफूले आफ्नै मनलाई भन्नुपर्‍यो। जाउ, त्यो अङ्गको रोगलाई हटाउ त्यो अङ्गलाई स्वस्थ बलवान बनाऊ।

यसरी जति विश्वासले आफू गरिन्छ उति नै काम छिटो हुन्छ। अविश्वासले फल प्राप्ति हुन सक्दैन। मनले काम लिने तरीका यही हो, यही हो 'साधन'। किनभने हाम्रा हात, खुट्टा, आँखा, कान सबै अङ्गहरू मनकै इशारामा मोडिन्छन्। आँखा चम्किन्छ, त्यसरी नै शरीरभित्रको रगतको एक-एक थोपा (मनको इशारामा काम गर्ने गर्दछ। जब मन काम नगरी खेल्न लाग्छ तब बिचलित हुन्छ। आँखा रातो भएर प्राणवायु तथा हृदय बेगले चल्न लाग्छ। शरीरको रौं ठाडो हुन्छन् र जीउ काम्न लाग्छ। यो शरीररूपी ब्रह्माण्डमा तुफान आउँछ (आँधी हुरी) अनि प्रलय पनि मच्चिन सक्दछ। सोच्नुपर्‍यो। एकैछिनमा शरीरभित्र यस्तो उथलपुथल कसले मच्चायो ? कुनै देवताले वा औषधिले कि मानिसले ? यसको एकमात्र उत्तर छ, यो अरूले होइन मात्र आफ्नो मनले। आफ्नो मनको प्रभाव (आत्माको प्रभाव) केवल शरीरमा मात्र पर्ने होइन बाहिरको संसारमा पनि पर्छ। मनको क्रोधको प्रभाव केवल शरीरमा मात्र होइन बाहिरको संसारमा पनि पर्छ। बाहिर संसारमा यति ठूलो पर्छ कि ठूलो वंशमा, ठूलाजातिमा, ठूलादेशमा, आतङ्कित बनाइरहेको हुन्छ। मनले भित्र जुन प्रकारको महाप्रलय एकै छिनमा मच्चाउँछ, त्यसरी नै बाहिरको संसारमा पनि मच्चाउन सक्छ। शरीर संसारको एक अणु मनले बनाएको हो र मनको अधीन हुन्छ। मनमा अद्‌भूत प्रकारको अनन्त बल छ। त्यसकारण मनबाट काम लिनुपर्छ। निर्धनता, अज्ञानता, दरिद्रता, पराणयता सबै किसिमका विपत्ति मनोबलबाट टाढा हुन सक्छन्। आत्मा वल, मनोबलप्रति सोच बिचार गर्नु अति आवश्यक छ। म को हुँ ? यो कुरामा मनन चिन्तन गरेपछि क्रमशः सबै एक से एक पत्ता लाग्न सक्छ, योगमा यसैलाई 'स्वाध्याय' भनिन्छ। स्वाध्याय योगीको एउटा नित्यकर्म हो। यसलाई नित्य गर्नुपर्छ। योगदर्शनले भन्दछः- **स्वाध्यायादिष्ट देवता सम्प्रयोग** भनिएको छ अर्थात् स्वाध्यायले योगी आफ्नो इष्टदेवताबाट काम लिन्छ, लिन सक्छ। योगीको इष्टदेव को हो ? आफ्नै आत्मा हो, त्यसैले प्रस्ट हुन्छ **योगानुशासनम्** योगअनुशासन हो। **योगश्चित्तवृति निरोध** चित्तका वृत्तिलाई निरोध

गर्नुपर्छ । **तदाद्रष्टुस्वरुपेऽवस्थानमः** आफ्नो स्वरूपमा अर्थात् आफ्नो आत्मामा स्थित हुनु । यसरी योगीले योगाभ्यासबाट आफ्नो आत्माको ज्ञान प्राप्त गर्छ अनि आत्मा साक्षात्कार हुन्छ । योगीको देवता अग्लो पाहाड, गहिराकी देवी, वर, पीपल भएको चौतारोको भूत होस् न मन्दिर नै न मस्जिद नत चर्चमा त्यसको केही मतलव हुन्न । योगीको इष्टदेव आफ्नो आत्मा हो । योगीको मात्र होइन सबैको इष्टदेव आफ्नो-आफ्नो आत्मा हो । सबैभन्दा प्यारो वस्तु, प्यारो पदार्थ, प्यारो चिजलाई इष्टदेव भनिन्छ । सत्यकुरा के हो भने मानिसको आफ्नो आत्माभन्दा ठूलो, प्यारो केही छैन । काम गरिन्छ आत्माका लागि, पढिन्छ आत्मा सम्मानका लागि, व्यापार गर्नु, नोकरी गर्नु आफ्नो आत्मा सम्मानका लागि अर्थात् आफ्नो लागि । यतिमात्र होइन, ईश्वरको भजन-कीर्तन, दान-पुण्य सबैथोक आफ्नो आत्माका लागि गरिन्छ । यो योगीमात्र होइन सबैको प्यारो इष्टदेवता आफ्नो आत्मा हो । यो इष्टदेवता स्वाध्यायबाट साक्षात्कार हुन्छ, मेल हुन्छ, ज्ञान हुन्छ ।

इष्टदेवताको सम्प्रयोगको मतलव स्वाध्यायद्वारा आत्माज्ञान भएपछि आफ्नो आत्माको शक्ति प्रत्येक कार्यमा प्रयोग गरेर फाइदा लिन सकिन्छ । मानिसले आफ्नो आत्माबल र आत्माज्ञानको प्रयोग गरेर हरप्रकारले निःसन्देह उन्नति गर्न सक्छ । गीतामा पनि आत्माले 'आत्माको उद्दार गर' भनिएको पाइन्छ । यस्तो आत्मीय शक्तिलाई जानेर पनि काम बिएन भने आत्मा-आत्माकै शत्रु पनि हुन्छ । यो सत्यलाई जानेर योगीले अधोगतिबाट बच्न र बचाउन सक्छ ।

५. ईश्वरप्राणीधान

योगाभ्यासमा यम र नियममध्ये नियमको चौथो 'स्वाध्याय'सम्मको उल्लेख गरिसकियो । अब पाँचौं सूत्र 'ईश्वरप्राणीधान' बुज्नुपर्छ । यसमा पहिला ईश्वर त्यसपछि प्राणीधान भनिएको छ । त्यसकारण ईश्वर सबैले बुजेको कुरा हो भने प्राणीधानको अर्थ धारण गर्नु (समात्नु) स्थापना गर्नुहुन्छ । यसरी प्राणीधान को अर्थ भयो धारण गर्नु या स्थापना गर्नु । ईश्वरप्राणीधान भन्ने वित्तिकै ईश्वर (येही स्वर श्वास) लाई समात्नु र स्थापना गर्नु हुन्छ । यसबाट के प्रस्ट भयो भने आफ्नो आत्मा या भित्र आफ्नो हृदयमा आफ्नो मनलाई ईश्वरमा (श्वास) स्थापना गर्नु या समाउनु ईश्वरबाट अलग नहुनु, आफ्नो आत्मालाई ईश्वर मान्नुको अर्थ प्राणीधान हो । आत्मा नै ईश्वर हो । भाग्यविधाता नै ईश्वर हो,

आत्मा हो । त्यसकारण आफूले चाहे वन्धनमा हुन्छ, आफूले चाहे मुक्त हुन्छ । दुर्भाग्य भगाउन, अज्ञान हटाउनका लागि अथवा दु:ख, दरिद्रता, रोग नाश गर्नलाई कुनै कसैको प्रार्थना गर्न अवश्य जरुरी पर्दैन । स्वयं आफ्नो इच्छा र संकल्पले मात्र पनि गर्न सकिन्छ । योगी मानिस अरू त परै जाओस् ईश्वरसँग पनि निहुरन्न । कुनै प्रकारले प्रार्थना वा भक्ति गर्दैन । स्वयं आफ्नो पुरुषार्थले गर्न सक्छ । स्वयं आफूले आफ्नो गर्न सक्छ । यसो हुनाले कुनै अर्को व्यक्ति वा देवीदेवताको व्यर्थ प्रार्थना गर्नु भनेको दासता स्वीकार्नु हो । दासता गुलामीको साथ हुन्छ । पुरुषार्थी योगीहरू हृदयबाट दासता गुलामीको भावलाई आत्मज्ञानले (ईश्वरत्वले) निकालिदिन्छन् । जोसँग गुलामी भावना छैन, उसले कसैको प्रार्थना गर्दैन । प्रार्थना गर्नु, भिख माग्नु सत्पुरुषको काम होइन । आजसम्म पशुपंक्षी (कुकुरवाहेक अरू)ले भिख मागेको र प्रार्थना गरेको उदाहरण पाइँदैन । मात्र अज्ञानी मूर्ख मानिसले मात्रै भिख माग्दै हिँड्दछ । कुकुरले पनि आफ्नो मालिकसँग मात्र माग्दछ । यो कुकुरलाई पनि यीनै भिखभङ्गाले शिक्षा दिएको हो कि ? जस्तो लाग्छ !!

ईश्वर मान्ने (सम्प्रदायक) पनि भन्ने गर्दछन् । ईश्वरले कर्मको फल दिन्छन् । आफ्नै कर्मको फलमात्र पाइन्छ भने किन व्यर्थमा प्रार्थना, गुलामी गर्नु ? आफ्नो आत्मा आफ्नो शक्ति आफ्नै ईश्वरत्वको ज्ञान प्राप्त गरेर पुरुषार्थ साथ काम गर्ने साहस किन नलिनु ? सृष्टिक्रमको विरुद्ध अप्राकृतिक घटनालाई विश्वास गरेर प्रार्थनाको पछि लागेर समयको नष्ट किन गर्नु ? सम्पूर्ण दशाको जरो आफ्नै आत्मा हो, सबै त्यहीँ छ । यदि आत्माकै इशारामा हात, खुट्टा चल्छन्, आँखाले देख्छ, कानले सुन्दछ । सबै अंग आफ्नै इच्छाअनुसार काम गर्छ, पेट पनि आफ्नो आत्माको आज्ञा बाहिर छैन ।

शरीरको कुनै पनि अंग भावना र इच्छाशक्तिको विरुद्ध जाँदैन । हवाईजहाज पनि निकैबेरपछि मात्र टाढापुग्छ त्यसैगरी शरीरका इन्द्रीय, हात खुट्टा जति छिटो इच्छा शक्तिले (पुग्दछ) चल्दछन् त्यति नै छिटो तपाईंको गति नपुग्ला, रोग भएको ठाउँ निको नहोला, तर बिस्तार-बिस्तार अवश्य सबैथोक हुन्छ ।

लक्ष्य लिएको योगी मानिस अवश्य पुग्छ । यो सबै आफ्नो आत्माले काम लिनुपर्छ । अवश्य आत्मविश्वास लिनुपर्छ जो आत्मविश्वास लिँदैन ऊ दुब्लो (दुर्वल) हुन्छ । जसले आफ्नो आत्मालाई दुर्वल सम्जेर राम, कृष्णको भक्ति

गर्छन् उनीहरूले गर्न सक्दैनन् । देवी, देवता भगवान्का अवतारमात्र हुन् जसलाई प्रकृति र पुरुष भनिन्छ । सूर्य चन्द्रमा निल्छु, आकाश पृथ्वीलाई गलैंचा बेरेजस्तो बेर्छु भन्नुजस्तै ब्यर्थको कुरा हो । यां कुनै देवीदेवता ईश्वर- भगवान्का अवतार मानिस कसैले गर्न सक्दैन । नकि यसको आवश्यकता नै छ । आविस्कारकी आमा आवश्यकता नै हो । जे आवश्यक पऱ्यो त्यो आफ्नै आत्माले पूर्ण गर्न सक्छ । यसका लागि कसैको प्रार्थनाको आवश्यकता छैन । कुन-कुन चिजको आवश्यकता छ आत्मामा दृढ विश्वाससाथ लिन सकिन्छ । आत्मालाई सानो सम्जनुहुन्न । आफूलाई आफूले सानो दाश भक्त सम्जनुहुन्न । आत्मामा अनन्त शक्ति हुन्छ, कुनै सानो चिज होइन । आफूलाई आफूले ईश्वर सम्जेर ईश्वरत्व आफैं धारण गर्नुपर्छ । त्यो ईश्वर 'प्राणीधान' हो । राम्रो कुरा पुरानो पुस्तकमा छ, पुरानो मानिसले जान्दछ, यो पनि सत्य होइन नयाँमा पनि हुन सक्दछ । पुरानो पुस्तकमा पनि मौजुदा प्रमाण दिएको पाइन्छ । आत्मा ईश्वर हो 'वेद' मा वर्तमान भएको प्रस्ट प्रमाण उल्लेख गरिएको पाइन्छ ।

अथर्व वेदको माण्डुक्योपनिषदमा भनिएको छ । **सर्वह्येतद ब्रह्मयत्मा ब्रह्म सोऽमामात्मा चतुष्पात** । यो संसार ब्रह्म हो, आत्मा ब्रह्म हो । यदि आत्मा ब्रह्म हो जो जाग्रत स्वप्न, सुषुप्ति र तुरीया चार गोडा वाला चतुष्पाद हो । ईश्वर शब्द आत्मा होइन यो बनावटी कुरा हो । प्रस्ट भनिरहेको छ यो मन्त्रले **'अयामात्मा ब्रह्म'** यो आत्मा ब्रह्म हो । जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति र तुरीयावाला छ । **जागरतिस्थान- प्रथम, स्वप्नस्थानोऽन्त प्राज्ञ द्वितीय पादः सुषुप्तस्थान एकिभूत प्राज्ञा तृतीयो पाद । शान्तं शिवभैदतं चतुर्थभन्नेते आत्मा सर्वज्ञय !** यही कुरा जान्न योग्य छ । आवश्यक पनि छ । हामीले (मानिसले) अवश्य बुज्नुपर्छ कि हामी कुनै देवता वा ईश्वरले बनाएका होइनौं । हामीलाई हाम्रो आत्माले बनाएको छ । हामीमध्येमा कमी भयो भने अर्को बनाउन सक्दछ । आत्मा र मनलाई अह्राएर आवश्यक परेमा अर्को बनाउन सक्छ, बनाउनुपर्छ । पहिले बनाएको थियो अब पनि बनाउन सक्छ यजुर्वेदले पनि यो सिद्ध गरेको छ :- **इदं सर्वम्सृजत यदिदंकिञ्च तत्सृष्टवा** तदेवानुप्रविसत ।

यो शरीर संसार जो वर्तमान छ त्यो बनाएको हो अनि बनाएर स्वयं आफू प्रवेश गरेर यो शरीरमा आत्मा प्रवेश गऱ्यो । उसैले यो बनाएको पनि हो । यसको प्रमाणमा कुनै शंका गर्छ भने त्यो शरीरधारी मानिस नै ईश्वर हो । यसको

प्रमाण बाजसनेयीब्रह्मणोपनिषत मा उल्लेख यो मन्त्र हेरूः- **स वा अयमात्मा ब्रह्म विज्ञान मयो धर्म भयोऽधर्न मय ।** यस मन्त्रको मतले प्रस्ट हुन्छ कि मानिसको आत्मा ब्रह्म हो । जो विज्ञानमय छ, मनोमय छ, प्राणमय छ, चक्षुमय छ, श्रोत्तमय छ (कान) क्रोधमय छ, अक्रोधमय छ, धर्ममय छ, अधर्ममय छ । यो को हो त ? यो सबै मानिस नै हुन सक्दछ । अर्को कुनै अर्थ होला ? मानिसको आत्मा नै मात्र ईश्वर वा ब्रह्म हो यसमा कुनै सन्देह छैन । अर्को बृह.अ. १ ब्राह्मण ५ को १७वाँ मन्त्रमा यस्तो उल्लेख पाइन्छ :-

अर्थ पुत्रमहात्वाब्रह्मत्वायज्ञरत्वंलोक इति, सपुत्र प्रत्याहाऽहंब्रह्माहं यज्ञेऽहंलोक इति । उसले आफ्नो छोरालाई, तँ ब्रह्महोस्, यज्ञ होस्, तँ सारा संसार होस्, एक छिनपछि ज्ञान भएर छोराले पनि ब्रह्म हुँ भन्यो । वेद (ज्ञान) को भनाइमा बाबु मात्र ब्रह्म होइन । छोरो अथवा सबै जीवात्मा नै ब्रह्म हो । के पिता-पुत्र शब्द ईश्वर वा परमात्माका लागि हुन सक्छ ? आफूभित्रको आफ्नो आत्मा नै ईश्वर हो । योगीले यसको उपासना गर्छन्, यही ज्ञानले फाइदा गर्छ । आफ्नो ईश्वरत्व हृदयमा धारण गरेर ईश्वर प्राणीधान रूप योगको साधन गर्छ । ईश्वर बाहिर कहीं ढुङ्गो वा बनावटी मूर्ति इत्यादिमा छैन, यो भित्र आत्मा या हृदयमा स्थित छ । त्यसैले आफूलाई सानो दुर्बल सम्जेर मानिस जातिको ठूलो हानी-नोक्सानी भएको छ । आफूलाई सानो सम्जेर उत्साह हुँदैन, साहस वा पुरुषार्थ दबिन्छ (गाडिन्छ) अनि मानिस जसरी पनि मूर्दातुल्य हुन्छ । त्यस्तोलाई आफैंले नाश गर्नु ठूलो पाप हो । अथर्ववेदमा भनिएको छः- **असूर्य नामतेलोका, अन्ध्येन तमसावृतः । तांस्ते प्रेत्यमिगच्छन्ति ये.के. चात्महनो जनः ॥** जो आत्महन हो त्यो छिटै मर्छ र अन्धकार-अज्ञानले छेकिएको (घेरेको) असूर्य (घाम नलाग्ने) नामको लोकमा प्राप्त हुन्छ, त्यो नरक हो । पवित्र नीर्विकारःनिरामय सर्वशक्तिमान ईश्वरको बास भित्र भए पनि आफूलाई सानो सम्जेर उन्नति कहिल्यै हुन सक्दैन । योगेश्वर श्री कृष्णले पनि गीतामा भनेका छन् । **ईश्वरसर्वभूतानाम हृदयेदेशोऽर्जुन-तिष्टति** (गिता अ.१८।३१मा) ईश्वर सबैको भित्रछ, बाहिर हुन सक्दैन र हुन्न अर्थात् ईश्वर भनेको सबैको (आफ्नो-आफ्नो) आत्मा हो । यसलाई योगीले धारण गर्दछन्, आत्माभन्दा बाहेक देवताको उपासना गर्दैनन् । वेदमा अन्य देवताको उपासना गर्नेलाई पशु भनिएको छः-

योऽन्यंदेवतामुषासतेऽसावन्योऽहमस्मीतीनसवेयदथापशुः।

अर्थात्, आत्मालाई छोडी अन्यलाई जो उपासना गर्छ त्यो केही नजान्ने पशु हो ।

'जुन उपासनाले उपास्य र उपासक दुवै एक हुन्छ त्यो आत्माको उपासना हो' । योगीले त्यही आत्माको उपासना गर्छ (उपाश्यदेव ईश्वर) त्यो भन्दा अर्को हो अज्ञान । जसले ईश्वरलाई आफूभन्दा अलग (फरक) मान्दछ, (जान्दछ) त्यो मानिस पशुसमान हो, मूर्ख हो । जसले आफ्नै आत्मा ईश्वर भनेर जान्दैन । मानिस दुर्वल, रोगी, भाग्यहीन, दरिद्र गुलाम आफूलाई नचिनेर नजानेर त्यस्तो भएको छ । निरामय, निरन्जन भनेको निरोगी हो, त्यो पवित्र हुन्छ । हृदयको अङ्ग-अङ्ग रोममा आत्मा व्याप्त छ, त्यो निरामय निरन्जन छ । नीर्विकार (विकाररहित) अज (वृद्धतारहित) अमर ज्ञानवाला सर्वशक्तिमान ईश्वर हो आत्मा । मानिस आत्माज्ञानविना दुर्वल, रोगी, कुरूप, भाग्यहीन, अज्ञानी, दरिद्र र बूढो भइरहेको छ । त्यसैले आफ्नो आत्मालाई सोच विचार गरेर शरीरलाई राम्रो गरेर रोग निको पार भनेर अह्राउनुपर्छ । सबै अङ्ग प्रत्याङ्गमा अजर, अमर, अविनाशी नीर्विकार, निरामय, ईश्वर (आत्मा) व्यापक छ । उसमा यो सबै प्रकारका रोग, ब्याधी आउन सक्तैन । यही विश्वासले सधैं भन्ने गर्नुपर्छ, यही भावना गर्नुपर्छ कि आजदेखि सबै विपत् दुःख भागे बस-त्यही हो 'ईश्वर प्राणीधान' जसले परमानन्दको प्राप्ति हुन्छ । समाधि अवस्था भनेको त्यो हो कुनै प्रकारको दुःख हुन्न महर्षी पताञ्जली भन्नुहुन्छ :- **समाधिसिद्धरीश्वर प्राणीधानातं** आफू भित्रको 'म'लाई धारण गरेपछि समाधि सिद्ध हुन्छ । समाधिको अर्को अवस्था हो हिँड्दा, डुल्दा, खाँदा र हरेक काम गर्दा मनलाई शान्तिका लागि आनन्दसँग स्वरूपमा (आत्मामा) स्थित हुनु । शरीरको भित्र-बाहिर दुःख-कष्ट नहोस् यही ईश्वरप्राणीधानको रूप आत्माको पूजाले प्राप्त गर्दछ । अरूको सेवा पूजाले समाधि सिद्ध हुन्न । मुनि यज्ञवल्क्याले मैत्रेयलाई भनेका छन्- हेर आत्मा देखेपछि (चिनेपछि) आत्माको बडाई सुनेपछि मात्र सबथोक जान्न सकिन्छ । प्राचीन वेद शास्त्र, उपनिषद्मा यही उल्लेख छ । ऋषिमुनि, योगी स्वतन्त्र थिए, अब पनि योगी स्वतन्त्र बन्नुपर्छ । ईश्वरको पनि गुलामी गर्नुपरेमा आफ्नै आत्माको गर्नुपर्छ । अरू र ईश्वरको सेवा, भक्ति, दासताको के काम ?

प्राचीन ग्रन्थलाई मजहीव धार्मिक सम्प्रदायले नष्ट गरेका छन्। योगसिद्धान्तका आत्मवादी ग्रन्थ पहिले पनि थिए। जब विभिन्न साम्प्रदायीले मतभिन्नताबाट

छुटकारा लिई एक भएर आत्मोन्नतितिर जान लाग्दछ, तबमात्र संसार सुःखमय बन्न सक्दछ। मानिस सबैले आफ्नो आत्माको पूजामा व्यस्त रहनुपर्छ। आत्मा शक्तिकै कारण ईश्वरको दया छुटेर विज्ञानको पत्ता लगाउन मानिस लागिसकेको छ। प्राचीन समयमा प्रकृतिमा मनुष्यको पूर्ण अधिकार थियो। पछि आफ्नो आत्मशक्तिको यथार्थ भुलेर हरेक मत-मतान्तरमा लागि देवी-देवता, भूत-प्रेतको गुलामीले मानिस दास बनेको छ। जबकि यिनीहरूले कुनैबेला पनि मानिसको रक्षा गर्न सक्दैनन्। अज्ञानताको कारण मानिस सदैव अवनतितिर धकेलिईरहेको छ। अंग्रेजीको यो एउटा सानो भनाइ अति सत्य छ (God helps those who help themselves) अर्थात् ईश्वरले त्यसैलाई सहायता गर्छ। जसले आफ्नो सहायता आफैं गर्छ। कति सत्य छ यो उक्ति। कोही राम, कृष्ण, विष्णु, लक्ष्मीलाई बोलाइरहेका छन्, कोही अल्लाह खुदालाई, कोही यिसुरवृष्टलाई पुकारिरहेका छन्, छिटो आउ हाम्रो रक्षा गर ! उनीहरू छैनन् र आउँदैनन्। उनीहरूले आफ्नो जीवनमा जीवनको शिक्षा दिएर गए। उनीहरूमा बल थियो किनकि उनीहरूमा आत्मज्ञान थियो, आफ्नो आत्मालाई ईश्वर मान्दथे, योगी थिए र मानिस थिए। उनीहरू भन्दथे मानिसलाई तिमीहरू ईश्वर हौ, ईश्वर बन आफूलाई ईश्वर जान र मान। आफ्नो साँचो रूपलाई सम्ज, कायरता, कृपणता जस्ता अज्ञानलाई छोड। आफूलाई निचता नसम्ज आत्माबलको ज्योति बाल हृदयमा हेर, त्यहाँ ईश्वरत्व धारण हुन्छ।

स्वतन्त्रता र स्वावलम्बनले उन्नतिको शिखरमा पुऱ्याउछ, दासत्वमा, भक्तिभावमा भिख माग्ने कामले एक दुई पैसा पाउन सकिएला, तर हीरामोती पाइँदैन। हीरामोती प्राप्त गर्न स्वतन्त्रतापूर्वक स्वावलम्बन गर्नुपर्छ र आशक्तिको आशा परित्याग गर्नुपर्छ। इच्छालाई विश्वाससँग आत्मज्ञानद्वारा आत्माबल बढाउनुपर्छ। इच्छा बहुत बलवान् हुन्छ, इच्छा गरेपछि ढिलै भए पनि अवश्य पूरा हुन्छ। इच्छाको अगाडि ढुङ्गाको मूर्ति पनि बाधा गर्ने हुन्छ। आफ्नै डर शंका आत्माबलको अज्ञानता सबै छोडी आफूले आफूलाई ईश्वर सम्जिएर इच्छाएको चिज पाउन मनमा चिताउनुपर्छ जुन चिजको सफलता आउनु छ योगीको हृदयमा उत्पन्न हुन्छ। योगीको आत्मा ईश्वर हो योगीको योगको इच्छा रोक्न कोही पनि सक्दैनन्। आफूलाई बिर्सिएर जो ईश्वर भगवान्, अल्लाह, खुदा ,गड, राम, कृष्ण, भूत, प्रेत सम्जन्छ जो लाग्छ, उसको इच्छा पूरा हुँदैन। जसले आत्मालाई वुजिसकेको हुन्छ उसले आत्मा छोडी अरूको पूजा आराधना गर्दैन। मानिसले ठूलो देवता भित्र आत्मामा पाउँछ। भक्तिहरूले जड मूर्ति जसरी नुहाउँछन्,

धुन्छन् र सफा गर्छन् त्यसरी नै योगीले सदैव स्वच्छताका साथ साधनद्वारा आफूलाई सफा गर्छ । योगीले आफ्नो काम आफैं गर्छ, आफूले खाने खाना बनाउनु, आफ्नो लुगा धुनु आफैं गर्छ, पढ्छ आफैं, जान्दछ आफै, आत्मपूजाको स्थूलरूपलाई असल खाना राम्रो लुगा राम्रो ओछ्यान चाहिन्छ । आत्मा पूजाले (म पूजाले) मानिसको ठूलो उन्नति हुन्छ । अपार सुःखप्राप्त हुन्छ, जसका लागि राजा पनि तर्सिन्छन् । राजाले पनि बुजेमा योगीको संगत गरेर योग धारण गर्छन् । नेपालका राजा स्व. वीरेन्द्रले योगी राज खप्तड बाबा भेटेका थिए, संगत गरेकाले उनीमा एक सन्त योगीको जस्तै शान्त स्वभाव थियो । तर, विनाज्ञान, विनाअभ्यास कहाँ पाइन्छ र ? जोसँग आत्माज्ञान छैन बलवान होस्, ठूलो नेता होस्, राजा महाराजा होस् उसलाई सुःख-शान्ति हुन्न । आत्माज्ञानी व्यक्ति राजा, नेता, धनिभन्दा अधिक सुःखी हुन्छन् ।

वेद उपनिषद्मा भनिएको छः-

स वा अयमात्मा सर्वेषं भुतानामधिति,
सर्वेषां भूतानां राजा तद्यका रथनामौच
रथने मौचरः सर्वेसमर्पिता-
एवमेवास्मिन्नात्मनि सर्वाणिभुतानि, शर्वेदेवःसर्वेलोकाः सर्वेप्राणः सर्व एतआत्मनः समर्पिता ।।

अर्थात्, आत्मा सबै संसारको मालिक हो । पृथ्वी, जल, तेज, वायु आकाशको पनि राजा आत्मा हो । यही आत्माको आज्ञामा यी सबै चल्दछन् । सत्य के हो भने सारा संसार आत्माको वशमा छ । योगी मानिसले सबै आफ्नो वशमा ल्याई चलाउन सक्दछ ।

एको वशी सर्व भुतान्तरात्मा,
एकं रुप वहुधा यः करोति ।
तमात्मस्यं येऽनुपश्यन्तिधिरा
स्तेषं सुखशाश्वतं नेतरेषाम ।। यजुर्वेद-कठोसेपनिसद ।

सबै प्राणीमा आत्माले रूपधारण गरेर संसारलाई आफ्नो वशमा लिइराखेको छ । जो धीर, वीर मानव यो आत्माभित्र देख्छ उसैले अनन्त सुःख भोग्ने आनन्दको सहभागी हुन्छ, अर्को हुन्न । **यो योगको ईश्वरतत्वको ज्ञान पनि पाउने** ईश्वर प्राणीधान भनिन्छ । योगको आठ सूत्रमध्ये पहिलो यम र दोस्रो नियमको छोटकरी वर्णन सकियो अब तेस्रो खुड्किलो योगको आसनको वर्णन गरिन्छ ।

३. आसन

योग केवल सुन्ने र पढ्ने मात्रको विषय होइन यो मनन चिन्तन गर्नुसँगै अभ्यास गर्ने विषय हो। यम-नियमको बारेमा उल्लेख गरिसकिएको छ अब योगको सूत्रअनुसार तेस्रो खुड्किलो 'आसन' को वर्णन गरिन्छ। आसनका बारेमा कुरा गर्दा कैयौं आसनको व्याख्या हुन्छ तर सबै आसन प्राकृतिक होइनन्। कृत्रिम आसन मान्नुपर्दछ। प्राकृतिक मुख्य आसन तीन (३) हुन्छन्। ति हुन्, उभिनु, बस्नु र सुत्नु। एक मानिसले अर्को मानिसलाई कुनै जीवित प्राणीलाई भेट्दा यी तीन अवस्थामध्ये कुनै एकमात्र भेट्टाउँछ। उभिएको, बसेको वा सुतेको त्यसैले यी त्रयआसन प्राकृतिक हुन्।

यसकारण योगाभ्यास गर्ने योगीका लागि योगसाधनको ज्ञान हुन जरुरी पर्छ। आसन तीन किसिमका भनेर भनिसकियो ती हुन्:-
१. वृक्षासन, २. पद्मासन र ३. सुखासन वा मुर्दासन

१. वृक्षासन

जमिनमा उभिएको योगी (मानिस) एक तत्व (एकत्व) पूर्ण वृक्षासन हो। यसको विपरीत उभिनु (जमिनमा टाउकाले टेकेर खुट्टा सिधा माथि आकाशतिर पाइताला गर्नु पनि उर्ध्व वृक्षासन नै हो। यसलाई शीर्षासन पनि भनिन्छ। मानिसको शरीर एउटा रूखजस्तै हो। हात, खुट्टा, औंला यी रूखका हाँगाजस्तै पात जस्तै हुन। यो आसनलाई दुई किसिमले मान्नुपर्छ खुट्टा टेकेर उभिएको वृक्षासन हो टाउको टेकेर उभिएको उर्ध वृक्षासन, शीर्षासन अथवा विपरीतासन हो। यस आसनमा योगीको मष्तक (टाउको) जमिनमा (भुइँमा) टेकिन्छ र खुट्टा माथि आकाशतिर हुन्छन्। यो बेलामा मानिसको शरीर पनि रूखकै आकारको हुन्छ। टाउकोदेखि लिएर दुवै जंघासम्म विचार्दा शरीर रूखजस्तै हुन्छ। हात खुट्टा यसका हाँगाबिँगा शाखारूपमा देखिन्छन् हातका औंलाहरू पनि स-साना रेखा हुन्छन्, त्यस्तै मानिसको मष्तकरूपी जसमा कपालरूपी साना जरा रहेको हुन्छ। यी कपाललाई छोडेर शरीरमा पातलो-पातलो रौं पात जस्तै हुन्। जसरी रूखमा वोक्रा हुन्छ त्यस्तै मानिसको शरीरमा छालाले ढाकेको छ। जसरी रूखको चोप (वृक्षारस) रूखको सबैतिर हुन्छ त्यस्तै मानिसको सबै शरीरमा (अङ्ग-अङ्गमा) रक्तसंचारित भएको हुन्छ। रूखले आफ्नो जराद्वारा पानीको सिंचन गर्छ त्यसरी नै मानिस पनि मुखबाट पानी ग्रहण गर्छ, त्यो

मस्तकरूपी जराकै साथ स्थित छ। जसरी पानी हालेपछि रूख हरियो हुन्छ उसरी नै मुखबाट पानी सिंचेपछि शरीररूपी रूख हरियो हुन्छ। रूखको हाँगा काट्दा पनि रूख मर्दैन, त्येस्तै हात खुट्टा काटेर पनि मानिस मर्दैन (जीउन सक्दछ) दुःख हुन्छ। रूखको फेद काटेपछि मर्छ त्यस्तै मानिस पनि टाउको (गर्धन) काटे मर्छ।

यो शरीर एउटा अद्भूत वृक्षजस्तो हो, संसारका सम्पूर्ण रूखका जरा तल जमिनमा हुन्छन्, हाँगाबिँगा माथि हुन्छन् वृक्षासनमा शरीररूपी मनुष्यको टाउको तल जमिनमा खुट्टा माथि गरिएमा उर्धा वृक्षासन भनिन्छ, किनकी यो आसनमा मानिस रूखजस्तो हुन्छ। योग आसनमा उद्भिजका प्रकारका आसन पनि अजमाउन सकिन्छ। त्यसैले जति किसिमका जीव योनी छन् त्यति नै किसिमका आसन पनि हुन्छन्। जस्तै कुकुर, बिरालो, घोडा, गाई, भैंसी, बदेल, कछुवा पशुयोनी। त्यस्तै पंक्षीयोनी बकुल्ला, मयूर, हाँस, कुखुरा इत्यादिदेखि मनुष्ययोनीसमेत पर्दछन्। त्यसैले आसन धेरै हुनसक्छन, हुन्छन् र बनाउन पनि सकिन्छ। घस्रिने प्राणीजस्तै सर्पासन- उड्ने पंक्षी गडुरासन हुन्छ। जुन योनीको आसनले आफ्नो स्थूल शरीरलाई फाइदा हुन्छ, त्यहीअनुसार आसन बनाएर (गरेर) साधन गर्न सकिन्छ। त्यस्तै वृक्षायोनी पनि अनेक किसिमका हुन्छन् उस्तै प्रकारले लाभदायक आसन गरेर साधकले साधन गर्नु उपयुक्त हुन्छ। हात खुट्टाको फेरबदलबाट अनेक प्रकारको हुन सक्छ। आफ्नो सुविधाअनुसारको स्वभाव र रुचिअनुसारको चुनेर लिनुपर्छ। यसलाई गीतामा यसरी व्याख्या गरिएको छ।

उर्ध्वमुलमधः शाखमश्यत्थं प्राहुभययम् ।
छन्दांसि यस्य पर्णानि एस्तं वेद सवेदवित् ॥

= गीता अध्याय १५ श्लोक (१)

त्यस्तै काठ बल्ली ६ मं १ मा पनिः-

उर्ध्वभुलोऽवाक शखाएषेऽश्वत्थः सनातन ।
तदेव शुक्र तद्ब्रह्म, तदेवामृतमुच्यते ॥

यी दुवै मन्त्रको एउटै भावार्थ छ। मानिस एउटा अद्भूत रूख हो जसको जरामाथि हाँगा, डाला उँधो छ। ज्ञान यसको रक्षक भएकाले यो रूखका हाँगा पात छन्। यो उपनिषद्को मन्त्रको अर्थ हो, उभो, माथि मूल अनि तल

शाखावाला मनुष्यरूप वृक्षसमान सनातन, पुरातन अनि नमासिने छ। यही मनुष्य शुद्धरूप ब्रह्महो, जो नीर्विकार छ, अमृत पनि यही हो। अद्भूत यसकारण भनिएको हो कि वृक्षको जरा मूल अथवा मस्तिष्क पृथ्वीभित्र छ तर मानिसको मस्तिष्क बन्धनबाट मुक्त स्वतन्त्र स्वच्छ आकाशतिर खुला हावामा छ। त्यसैले मानिस चेतन, ज्ञानवान् हुन्छ र छ भने वृक्ष जड छ। आसन योग गर्नलाई हो, जुन आसनमा जुन साधन सुविधापूर्वक गर्न सकिन्छ त्यही योगासन हो। कुनै एक प्रकारको साधनले मुक्ति हुने निर्भर हुँदैन, योग साधन धेरै प्रकारले गर्न सकिन्छ। चक्रभेदनमा यो वृक्षासनको साधन गर्नेलाई यो आसनको सबै काम छैन। जो **व्यर्थमा शरीरलाई बटार-बुटुर गरिरहनुमात्र योगसाधन होइन** । साधन सुविधापूर्वक गर्न सकिन्छ र गर्ने गर्नुपर्छ। आफूअनुसार आफ्नो शरीरलाई जुन आवश्यक हुन्छ स्वच्छ स्वतन्त्र बुद्धिले बिचार गरी सरल योगासन गर्नुपर्छ जसले शान्ति र आनन्द देओस् र रोगबाट पनि बच्न सकियोस्।

वृक्षासनमा मनलाई रोकेर निकैबेर निश्चल स्थितिमा रहेर श्वास मन्दगतिमा जव चल्न लाग्छ तब अन्तमा मन समाधी योग्य हुन्छ र समाधि पनि लाग्न सक्छ। यो आसनमा प्राणलाई रोक्ने र धारण गर्ने शक्ति बढ्छ। यसरी वृक्षासनमा पनि अनेक गुण हुन्छन्। धेरै गुण भएर पनि उत्तम आसन भए पनि कसै कसैलाई अफाप भएमा यो साधन गर्न छोड्नुपर्छ। शुद्ध मनले मनोबलद्वारा शुद्ध योगद्वारा इच्छा शक्तिको प्रयोगबाट योगी सबै सिद्धि प्राप्त गर्दछ। धेरैको शरीरको स्थिति यस्तो हुन्छ कि कुनै आसन धेरैबेर गरे अस्वस्थ पनि हुन जान्छ, उसले त्यो (यो) आसनको अभ्यास थोरैबेर मात्र गर्ने गर्नुपर्छ। साधकले राम्रो मनन चिन्तन गरेर वृक्षासनको फाइदा लिन सकिन्छ।

योगेन चितस्य पदेन वाचं मलं शरीरस्यच वैधकेन
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनिनाम पतञ्जलि प्रान्नलिरानतोऽस्मि

श्रेष्ठमुनिमध्येका पताञ्जलीलाई हात जोडी नमस्कार गर्छु। जसले योगको अन्त:करणको पदबाट व्याकरण महाभाष्य र वाणी अनि वैधकबाट चरक ग्रन्थको रचना गरी शरीरको मल (मैला) ध्वय। उनी भन्दछन्-

योगानुसासन । शब्दानुसासन ।।

२. पद्मासन (कमलासन)

योग साधनको समयमा चक्रभेदन क्रिया सकेपछि, शरीरको सिथिल अवस्थामा

भएपछि समाधिसम्म पुग्नका लागि बस्ने प्रक्रियाहरू हुन्छन् । पहिला पद्मासन (कमलको फूलजस्तो हुने भएकाले त्यसलाई कमलासन पनि भनिन्छ) मा बस्नुपर्छ । साधनको समयमा यो आसनमा बस्दा दायाँ तिघ्रामा उँभो पाइताला फर्काएर देब्रे खुट्टा राखिन्छ र उसैगरी बायाँ तिघ्रामा सरल तरिकाले दाहिने खुट्टालाई पाइताला उँभो फर्काएर राखिन्छ । कम्मर, पेट, छाती र टाउको (घाँटी) सिधा सुता जस्तो गरेर निश्चल भएर आँखा चिम्ली बसेर हातलाई ध्यान मुद्रामा घुडा माथि राखिन्छ र प्राणायम गर्नुपर्दछ । यसरी बस्ने क्रियालाई पद्मासन भनिन्छ । यही प्रक्रियामा बसी योगसाधन गर्नुको मुख्य काम हो प्राणायम । उभो दुवै पाइताला फर्काइ बस्दा असुविधा भएमा बायाँ मुनि दायाँ माथि पलेंटी मार्नुलाई पद्मासन नै भनिन्छ, त्यही गर्ने गर्नुपर्छ ।

प्राणायम पछि धारण, ध्यान समाधिको साधनमा भने सिद्धासनमा उचित हुन्छ । सिद्धासन भनेपछि अलि फरक हुन्छ । सिद्धासन भनेको पलेंटीमा बसी बायाँ कुर्कुच्चाले गुदद्वार दायाँ कुर्कुच्चाले मुत्रद्वार बन्द गरिन्छ त्यसपछि पद्मासनमा जे गरिन्छ त्यही गरिन्छ र प्राणायम (ॐ को उच्चारण) गर्नुपर्छ । सिद्धासन सर्वश्रेष्ठ आसन मानिन्छ । सिद्धासनमा बसेपछि योगी आफूतर्फ जाने यात्रा सुरु गर्दछ । यो पछि ओमको नाउमा चढेर बिस्तारै योगका नियमअनुसार ब्रह्मरन्द्रह सहस्त्रदल (तालु) मा पुग्दछ । त्यो विधिवत् योगी या योग शिक्षकबाट प्राविधिक शिक्षा लिनु उचित हुन्छ । यसकारण स्थूल शरीरका ढोका बन्द गर्नुपर्छ । मानिसको शरीरमा जम्मा नौ ढोका मुख्य छन् ।

अष्टाचक्रा नवाद्वारा देवानाम पुरयोध्या-
तस्य हिरण्य कोशो स्वर्गोज्योतिषा भृत ।। अथर्ववेद-

अर्थात्, अठार भागमा बाडिएको नौ ढोका भएको अयोध्या नामको नगरी छ । त्यो स्वर्गभन्दा पनि अति उच्च हिरण्यकोश, विनासूर्यको उज्यालो भएको हुन्छ । नौ ढोका भएको अठार भागमा बाँडिएको नगरी कुन हो त ? परमात्माको (ठूलो आत्माको) हिरण्यगर्भ समेतको मन्दिर हो यो स्थूल शरीर (त्यहाँ हिरण्य कोश) मा भित्र रहेको आत्मा छ । त्यहाँ स्वर्गको आनन्दित ज्योति छ त्यसलाई पाउनका लागि यात्रा आफूबाट सुरु भएर आफैमा भित्र जानुपर्छ प्रणव (ॐ) को सवारमा । यसकारण बाहिर देखिने, जानिने, सुनिने सबै छोडी प्राणायमद्वारा यात्रा सुरु गर्छ, त्यसैले नौ द्वारमध्ये सिद्धासनमा बस्तै पहिले गुदा-लिङ्ग कुर्कुच्चाले

गुदा-दायाँ कुर्कुच्चाले लिङ्गको, स्त्रीले बायाँ कुर्कुच्चाले योनीको मुख बन्द गर्नुपर्छ र क्रमशः दुई आँखा बन्ध (चिम्लिनु) कानले पनि सुन्न बन्द गर्ने मुखबाट आउने आवाज पनि बन्द गर्ने कार्य हुन्छ। प्राणायाम (ॐ को) उच्चारण गर्दा गर्दै यो कार्य बन्दमा पुग्दछ। नाकबाट क्रमशः उच्चारणद्वारा शिथिल भएर श्वासको नियन्त्रण गर्दागर्दै यो कार्य आज्ञा चक्रमा (आफूमा) प्रवेश गर्नुपर्छ। यो क्रियालाई जान्नका लागि विशेष लेखेर बुजाउन अप्ठेरो पर्दछ, त्यसकारण योगी या योग शिक्षकसँग प्रत्याक्ष सिक्नुपर्छ। पहिले चक्र भेदन क्रिया गरिन्छ। यो चक्रभेदन क्रियामा पनि आँखा चिम्लिनुपर्छ। स्थूल संसारको दृश्य हेर्न देख्न हुन्न। मनलाई एकाग्रमा परिणत नगरी हुन्न, चित्तका वृत्तिलाई स्थूलरूप संसारमा जानबाट रोक्नुपर्छ। शरीरका सबै विभाजित स्थानमा मनको प्रवेश गराई मनलाई शुद्ध काम गर्ने भावना (शुभभावना) उत्पन्न गर्न लाउनुपर्छ। यसरी खुट्टाका औंलाबाट प्रवेश गरी आज्ञा चक्र (त्रिकुटी) मा पुग्नुपर्छ। यो समयमा ॐ ॐ ॐ को सुरिलो सक्दो लामो उच्चारण गरिन्छ। यो क्रम क्रमशः बढ्दै गएर प्राणोपासनामा (शुद्धप्राणायाम) मा परिवर्तन हुन्छ। प्राणोपासना नै उच्च शुद्ध प्राणायाम हो। यही प्राणोपाशनापछि अनाहद ध्वनि सुन्दासुन्दै आज्ञाचक्रमा आवाजरहित धुनको गुञ्जयमान हुन्छ। त्यो शब्द साथै त्यहाँ प्रश्न उत्तर गर्नुपर्ने समय स्थापित हुन्छ र सोध्न थाल्दछ आफूले आफैलाई। प्रश्न हुन्छ को हम ? को हुँ ? ओहम्। ओम हुँ उत्तर हुन्छ, फेरि प्रश्न ओहम्- कोहम् ? ओम हुँ। उत्तर स्वहम् ओम हुँ म हुँ हुन्छ। यस्तो प्रश्न उत्तरको सम्वादमा पुग्न र स्थिर भई आनन्दको उज्यालो (आत्माज्योति) प्राप्त गर्नलाई प्रणव जप गर्दा गन्ति गरिन्छ। जस्तै- ओम (१) ओम (२) ओम (३) ओम (४) ओम (५) ओम (६) ओम (७) आदि। यसरी यो जप गर्दा नवै द्वारबन्द भएका हुन्छन् र पहिला ओमको उच्चारण (प्राणायम) गर्दागर्दै प्राणोपासना हुन जान्छ। जवकी आवाज फर्किएर भित्र प्रवेश गर्छ अनि आवाजरहित हुन्छ र मनमा ओहम्को प्रश्न ध्वनि हुन्छ आखिर 'स्वहम्' महु, महु हुँदै केन्द्रमा (आज्ञाचक्रमा) त्रिकुटीमा स्थित हुन जान्छ।

प्राणायमवाट प्राणोपासना शव्दोच्चारण हुँदाहुँदै जिब्रो बन्द हुन्छ। तर, मनले मनमा ॐ ॐ ॐ भनिरहेकै हुन्छ। **त्यसैलाई प्राणोपासना** भनिन्छ, त्यतिबेला स्वहम्, स्वहम्, स्वहम् आफै भइरहेको हुन्छ त्यो आवाज प्रस्ट साधकले सुन्छ। यस साधनमा रहँदा स्थूल शरीरबाट संसारिक दृश्य तथा चित्तका वृत्तिलाई निरोध

गर्नुपर्छ। चित्तका वृत्तिनिरोध गर्न शरीरमा सिथिलता ल्याउनलाई चक्रभेदन क्रिया गरिन्छ। यसरी यो आसनपछि अर्को आसन छ सुखासन (मुर्दासन या शवासन) यस आसनमा पनि स्वरूपस्थ हुन सकिन्छ, तर पहिला शरीरको थकावटका लागि चक्रभेदन क्रिया गर्नैपर्छ। पद्मासन पछि सिद्धासन ध्यानका लागि अति उत्तम भएकाले त्यसमा बसेर प्रणवोच्चारण गर्दा विस्तारै रेचक, पूरक र कुम्भक गर्नुपर्छ। रेचक भनेको श्वास छोड्नु हो, बाहिर श्वास फाल्नु। पूरक भनेको श्वास भित्र ल्याउनु हो। कुम्भक भनेको श्वास भित्र रोक्नेलाई (अन्तरक्रिया) अभ्यान्तर कुम्भक भनिन्छ। श्वासलाई बाहिर निकालेर भित्र नतानी बाहिरको बाहिरै रोक्नलाई (बाहिरमुख) बहिर्कुम्भक भनिन्छ। स्थूल शरीरमा चर्मचक्षुले नदेखिने सूक्ष्म शरीरमा स्थितज्ञान तन्तु (स्नायुकेन्द्र) जोडेर निर्देशन गरिन्छ। हाम्रो (मानिसको) शरीरमा यस्ता सात मुख्य चक्र हुन्छन्। (१) मूलाधार (२) स्वाधिष्टान (३) मणिपुर (४) अनाहत (५) विशुद्ध (६) आज्ञाचक्र (७) सहस्त्रार।

१) **मुलाधारा:-** गुदद्वारको नजिक मेरुदण्डको अन्त मनसम्म हुन्छ त्यो स्थानलाई मूलाधार भनिन्छ।

२) **स्वाधिष्टान:-** जनेन्द्रीय माथि नाइटोमुनिको भागलाई स्वाधिष्टान भनिन्छ।

३) **मणिपुर:-** नाइटोको केन्द्रलाई मणिपुर भनिन्छ।

४) **अनाहत:-** नाइटोमाथि छातिमुनि हृदयलाई अनाहत भनिन्छ।

५) **बिशुद्ध:-** कण्ठ (घाँटीमा) हुन्छ विशुद्ध।

६) **आज्ञाचक्र:-** निधारको तल्लो भाग जहाँ दुई आँखाको माजमा नाकको डाँडीको माथि बीचमा हुने आज्ञाचक्र। जसलाई अंग्रेजीमा (Nobady aum) शरीरविनाको आत्मा ॐ हो यसैको आज्ञामा सबै चल्ने गर्छ।

७) **सहस्त्रार:-** टाउकामाथि तालुमा हुन्छ सहस्त्रार (सहस्त्रदल) प्राण आवागमन गर्छ यही क्रियालाई नाडी पनि भनिन्छ। नाडी इडा, पिङ्गला र सुषुम्ना, गरी तीन प्रकार हुन्छन्। त्यसमा पनि सुषुम्ना अति महत्वपूर्ण हुन्छ।

कठोपनिषद-अ.२ बल्ली ३ मा भनिएको छ –

यदा पञ्चावतिष्टन्ते ज्ञानानि मनसा सह ।
बुद्धिश्च न विचेष्टति तमाहुः परमां गतिम ।।१०।।
ता योगमिति भन्यन्ते स्थिरामिन्द्रिय धारणाम ।
अप्रमत्तस्तदा भवति योगी हि प्रभवाप्ययों । ।।११।।

अर्थात्, जब पाँच ज्ञान इन्द्रीय मनको साथ प्रत्याहारद्वारा अन्तर्मुख हुन्छन्, अनि बुद्धि

पनि चेष्टारहित हुन्छ। उसको परमगतिमा प्राप्त हुन्छ। जो इन्द्रीयको निश्चल धारण छ, उसैलाई योग मानिन्छ। त्यो बेला प्रमादबाट रहित भई शुद्ध आत्मास्वरूपमा स्थित हुन्छ, किनकी योग आयाम छ। यसमा पाँच ज्ञानेन्द्रीय भनिएको छ, त्यो यसप्रकार बुज्नुपर्दछ। ती हुन:- (१) देख्नु, (२) सुन्नु, (३) सुँघ्नु, (४) चाख्नु (रस), (५) छुनु (छाला), यीनै हुन् पाँच ज्ञानेन्द्रीय। जो ज्ञानको प्रवाहले बुद्धिका लागि भित्र बगिरहन्छन्। प्राणको पनि पाँच भागमा विभाजित भएको हुन्छ। जस्तै:-

(१) प्राण (२) अपान (३) समान (४) व्यान (५) उदान।

१) **प्राण:-** प्राणले शरीरको माथिको भागमा बसेर माथिकै इन्द्रीयको काम गर्दछ।

२) **अपान:-** गुदद्वारमा बसेर शरीरको तल्लो भागको काम गर्दछ, (मलमूत्र त्याग)।

३) **समान:-** नाभीमा बसेर हृदयदेखि गुदासम्मको काम गर्दछ।

४) **ब्यान:-** सूक्ष्म नाडीमा बसेर रुधिरको सञ्चारको कार्य गर्छ।

५) **उदान:-** सूक्ष्म शरीरलाई शरीरान्तर गरेर लोकान्तरमा जाने काम गर्छ।

यही प्रकारले वृत्ति पनि पाँच किसिमका हुन्छन्। ती हुन:-

१. प्रमाण २. विपर्य ३. विकल्प ४. निद्रा ५. स्मृति

१) **प्रमाण:-** यथार्थज्ञानको जानकारी हुनेलाई भनिन्छ प्रमाण यथार्थ ज्ञानका पनि तीन प्रकार हुन्छन् (१) प्रत्यक्ष (२) अनुमान र (३) आगमन।

२) **विपर्य:-** मिथ्या ज्ञानलाई भनिन्छ। जो असली रूपमा प्रतिष्ठित नभएको डोरी रूप सर्पजस्तो।

३) **विकल्प:-** भेदमा अभेद बालकज्ञानलाई भनिन्छ। जस्तो, पानीले हात डढायो।

४) **निद्रा:-** अभावको प्रतितीका वृत्तिको नाम।

५) **स्मृति:-** पाँचै वृत्तिद्वारा अनुभूत ज्ञानको स्मरण हुनुलाई भनिन्छ।

योगसाधन गर्ने साधकले यी उल्लेखित विषयमा पूर्ण जानकारी लिन अति आवश्यक पर्दछ। यसकारण हठयोग जसलाई भनिन्छ त्यसको पनि जानकारी हुनु जरुरी हुन्छ। हठयोग प्रदीपिका ३/२६ मा यसरी वर्णन गरिएको छ।

राजयोगं विना पृथ्वी, राजयोगं विना निशा।
राजयोगं विना मुद्रा, विचित्रापि न शोभते ॥

ह- को अर्थ सूर्य (पिङ्गला नाडी) उ- अर्थ चन्द्रमा (इडानाडी) हो यो दुई अक्षरको योग हुदा 'हठ' हुने भएकाले पिङ्गला+इडा को योगलाई हठयोग भनिएको हो र राजयोगविना पृथ्वी आसनको शोभा हुँदैन । राजयोगविना कुम्भक-प्राणायामको शोभा हुन्न त्यस्तै राजयोग (हठ) विना विचित्र मुद्राको शोभा हुँदैन ।

यथ-ज्ञाननै वात्मनो धर्मो न गुणो वा कथंचन ।
ज्ञानस्वरुप एवाऽऽत्मा नित्यः सर्वगतःशिवः ।।

ज्ञानः- आत्माको धर्म गुण हुँदैन, यो नित्य सर्वव्यापक 'शिव' आत्मास्वरूप नै हो । यो पुरुष असंग छ । चेतन पुरुष निर्गुण भएकाले केवल साक्षीमात्र हो प्रमाता होइन, उसको साक्षीमात्र हो । यसरी यो पद्मासन योगासनको आसनको आसनमध्ये अति अपरिहार्य आसन भनिन्छ ।

इदं पद्मासनं प्रोकतं सर्वब्यधिविनशनम ।
दुर्लभं येन केनापि धमिता लभ्यते भुवि ।।

सम्पूर्ण रोगलाई नाश गर्नेवाला पद्मासन दुर्लभ आसन हो । यो आसन थोरै बुद्धिमान व्यक्तिलाई मात्र प्राप्त हुन्छ । यसपछिको सिद्धासन सर्वश्रेष्ठ हुन्छ । जस्तो योगको विधिअनुसार (यम) मा **ब्रह्मचर्य श्रेष्ठ मानिन्छ** 'नियाममा' **शौंचादि क्रिया श्रेष्ठ हो** त्यस्तै आसनमा **सर्वश्रेष्ठ आसन हो सिद्धासन ।**

३. सुखासन (शवासन या मूर्दासन)

यो आसनको नाम लिनेबित्तिकै सुत्नु बुजिन्छ तर सुतेर यसमा साधन गरिन्छ र यसको आफ्नै विशेषता छ । सुखासन जो होस्, जहाँ होस् जतिबेला होस् यो गर्न सकिन्छ । यसमा भुइँमा सुतेर होस् वा खाट (पलङ्ग) मा सुतेर गर्न सकिन्छ । सुत्ता उत्तानो परेर सुत्नुपर्छ र तनक्क तन्कनुपर्दछ, खुट्टा १८ जति फारेर हातलाई पनि उँभो फर्काई सिधासँग राख्नुपर्छ । यो आसन शुद्धयोग अथवा ध्यानयोगको निमित्त अत्ति उत्तम मुख्य आसन हो । यो बेला शरीरको पाइतालादेखि टाउकासम्म सोजो भएर सुती पिछाडिका भाग (पिठचुँपट्टि) पूरा भुइँमा टाँसिएको हुनुपर्छ । मुख, आँखा आकाशतर्फ फर्किएको हुनुपर्छ । आँखा चिम्लिन्छ तर यसरी सुत्नुको अर्थ निधाउनु होइन । आफूले आफूमा आफ्नो 'म' को स्मरण गर्ने हो । यो आसनलाई सुखासन पनि भनिन्छ । यी तीनै आसन प्राकृतिक हुन् । यसबाट आफूलाई जुन आसन गर्दा द्रुततर फाइदा हुन्छ जुन अङ्गलाई जहाँ गर्दा फाइदा हुन्छ त्यही गर्ने गर्नुपर्दछ । योगाभ्यासमा विभिन्न

आसनको सिर्जना गर्न सकिन्छ तर कसलाई कुनबेला, कुन उमेरमा, कसरी कुन-कुन आसन गर्ने हो, ज्ञान हुनुपर्छ। वृक्षासनमा शीर्षासन हुन्छ भने पद्मासनमा स्वस्तिकासन, दुभासन, सिद्धासन, बन्दपद्मासन हुन्छ। त्यस्तै सुखासनबाट एक पादोष्ट्रासनजस्ता विभिन्न आसनको अनुभव गर्न र बनाउन सकिन्छ। यसरी यो सुखासनमा पनि चक्रभेदन क्रिया गर्न सकिन्छ, तर यहाँमात्र भावनात्मक सूक्ष्म प्रक्रिया अपनाउनुपर्छ। यो आसनमा शरीरलाई पूरा मूर्दासरह, सिथिल अवस्थामा छोडी सूक्ष्म प्रणवोच्चारणद्वारा आन्तरिक साधन गर्नुपर्छ, त्यसको विधि पनि योगीमुनि अथवा योगशिक्षकसँग प्रत्यक्ष प्राविधिक शिक्षा लिनु राम्रो हुन्छ। लेखेर व्याख्या गर्दा बुज्न अलि अप्ठचारो पर्दछ असजिलो हुन सक्छ। यो आसनमा योगीको भावनाले काम गर्न मनलाई अह्राइन्छ। भावना शुद्ध सोचक हुनुपर्छ, रोग द्वेष, इर्ष्या, ममता, हिंम्सा, घृणारहित स्थूल संसारको व्यावहारिक वृत्तिलाई छोडिएको हुनुपर्छ। यो बेला सोच्नुपर्छ म केही पनि होइन, कोही होइन, म शुद्धरूप चैतन्य आत्मा हुँ। म वृद्ध, युवा, हाकिम, राजा, रंक, धनि, गरिब होइन, म बलियो छुइन, म दुब्लो पनि छुइन, म कसैको बन्धनमा (नियन्त्रण) छुइन। म स्वतन्त्र छु, म मर्दिन, मृत्यु मेरो अगाडि आउन सक्दैन। यस्तो भावनामा परिमार्जित भएर दृढ निश्चयले मनले मनलाई मनमा समाहित गरेर आज्ञा चक्रमा स्थित हुँदै सहस्रार चक्रमा प्रतिविम्बित हुनुपर्छ। सुखासनमा प्रत्याहारित अभ्यासको साधना हुन्छ। भावनात्मक शैलीमा आबद्ध भएर षट्चक्रको भेदन गरी प्राणायम प्राणोपासना गर्दै धारण, ध्यान, समाधिसम्म पुग्न र तुरीया अवस्थाको पूर्ण जानकारी गर्नुपर्छ।

४. प्राणायाम

प्राणायाम या प्राणको व्यायामका लागि कुनै आसनमा हुन्छ। यसमा शरीरलाई तीन भागमा विभाजन गरिन्छ। जस्तैः- १) मन २) प्राण ३) स्थूल शरीर। तर, यो मन, प्राण, शरीर एउटै हो। जबसम्म प्राण रोकिँदैन तबसम्म शरीरको कुनै अंश पनि तान्न (तन्काउन) सकिँदैन। प्राणमात्र होइन मन पनि उहि अङ्गमा एकाग्र हुन्छ। मन जहाँ छ उहीँ आत्मा त्यहीँ छ अथवा यी तीन जहाँ एक हुन्छन् आत्मा त्यहीँ हुन्छ। बल गरेर तिनै तीन रोकिएपछि स्वाभाविक हुन्छ। आसनविना कुनै काम गर्न त के एकछिन पनि रहन सकिँदैन, त्यसकारण आसनमध्ये एक आसन रोज्नुपर्छ। योगको नियमले कुन आसनले के फाइदा हुन्छ ? योगद्वारा ठूलो मेहनतले यो कुराको पत्तो लगाएको छ कि साधनका

लागि कुन आसन कुन-कुन साधनमा उपयोगी हुन्छ। त्यसबाट के लाभ हुन्छ ? योगको कुनै पनि साधन अस्वाभाविक- अप्राकृतिक छैन। योग विषय कुनै सम्प्रदाय होइन। योगी हुनु योग साधन गर्नु भनेको प्रकृतिको नियम पत्तो लगाएर उसैको अनुसार चल्नु र उसलाई आफ्नो आज्ञानुसार चल्ने प्रयत्न गर्दछ। योग साधनको चिज हो, यो लेख्ने, पढ्ने मात्र होइन। प्रत्येक आसन सबैलाई मिल्न सक्ला तर पनि अनुभवको ठूलो आवश्यकता पर्छ। यहाँ प्राणायमको विषयमा उल्लेख गरिँदैन, आसनको बारेमा उल्लेख भइसकेको छ। प्राणायम पनि कुनै आसन बेगर हुन्न। त्यसकारण विशेष प्रकारले स्थित हुनुपर्छ जस्तै, दगुर्नु, हिँड्नु, चटपटाउन छोडेर रोकिनुपर्छ। रोकिनु पनि त्यही प्रकारले हुन्छ जुन प्राणायमका लागि उपयोगी हुन्छ। योगको भाषामा त्यसैलाई आसन भनिन्छ। आसनमा बसेर प्राणलाई स्थिर गर्न प्रणवको उच्चारण गर्नुपर्दछ। योगभाषामा ॐ लाई प्रणव भनिन्छ। यसको उच्चारण विधि लेखेर मात्र बुजिन्न, योग शिक्षकसमक्ष सिक्नुपर्दछ। चक्रभेदन क्रियापछि सिथिल शरीर हुन्छ अनि प्राणायाम गर्नुपर्दछ।

माथि भनिसकिएको छ मन+ प्राण+स्थूल शरीर तीन एकै हुन्। प्राण दुई किसिमले रोकिन्छ। एक मनलाई रोक्दा अर्को शरीरलाई रोक्दा किनकी यी एकै हुन्।

'प्राणायमको खास अर्थ हो अरू सबै भुलेर श्वासमय हुनु, मनोमय हुनु। मात्र श्वासमा ध्यान रहोस् अन्यथा होइन। मनले यो श्वाससँग भित्र जानु र बाहिर आउनु।' प्राणलाई जबर्जस्ती हठ (घमण्ड) गरेर रोक्न हुन्न, स्वाभाविक रूपले चल्नदिनु पर्दछ। प्राणवयुको श्वाभाव हो भित्र बाहिर गर्नु। शरीरलाई निश्चल गरेर आसनमा बस्ने र मनलाई श्वासमा लगाउने बिस्तार बिस्तार गर्दागर्दै श्वास रोकिन लाग्दछ। मनलाई सबैतिरबाट खिचेर श्वासमा लगायो भने श्वास बिस्तारो-बिस्तारो चल्न लाग्दछ र प्राणलाई आनन्दको आराम मिल्दछ। प्राणायमको यो विधिलाई 'प्राणोपासना' भनिन्छ, यो शुद्ध प्राणायम हो, यो साधनाका लागि 'सुखासन' सबैभन्दा उत्तम आसन हो। प्राणायमले प्राणको मात्र होइन शरीरको पनि सबै थकाव हट्छन्। ॐ उच्चारण गर्नुपर्छ, यो अभ्यासले कहिलेकाही श्वास आफसेआफ कुनै प्रयत्न नगरी नै रोकिन्छ। यसलाई योग भाषामा कुम्भक भनिन्छ। मन पनि चाँडो रोकिन्छ, ध्यान हुन्छ र समाधिसम्म पुग्न सजिलो हुन्छ, सरल बाटोको तय हुन्छ। प्राण बाहिर

निकाल्नेलाई 'रेचक' भित्र लाने (जाने) लाई 'पूरक' भनिन्छ । यसमा प्राणलाई रोक्न हुन्न मात्र प्राणलाई ओकल्नु (बाहिर फाल्नु) र निल्नु (भित्र खिच्नु) मात्र हो । यो नियमअनुसार रेचक-पूरक गर्नुपर्छ । प्राण रोक्नेलाई कुम्भक भनिन्छ । अस्वभाविक ढङ्गले प्राणलाई जवर्जस्ती श्वास रोकेर कुम्भक गर्न हुन्न । मन, प्राण, शरीरको घनिष्ट सम्वन्ध छ, त्यसकारण मन स्थिर हुनेबित्तिकै प्राण पनि स्थिर हुन्छ । जहाँ प्राण रोकिन्छ, त्यहीँ मन रोकिन्छ । मन र प्राणको अनादिकालदेखि नै गहिरो प्रेमको सम्बन्ध रहिआएको छ । मनलाई प्राणमा लगाएपछि अनायासै स्थिर हुँदै जान्छ, जब मन स्थिर हुन्छ प्राण पनि स्थिर हुन्छ । जब स्थिरता हुन्छ त्यसको चाल आफसेआफ मन्द हुनलाग्छ, अनि भित्र हृदयमा शान्तिमय ब्रह्मानन्दको विकास हुन्छ । साधक थोरै बेरमा आनन्दित हुन्छ । जति श्वासमा मन लाग्यो उति योगाभ्यासी आनन्दमा मस्त हुन लाग्दछ । प्राणायामको उपासनाले मानिसलाई जीवनमुक्त गरिदिन्छ । मन प्राणलाई रोक्ने यो असल विधि हो । यो प्राणायमले साधकको आयु बढाउँछ । श्वासमा मन लगाएपछि श्वास पुष्ट निरोग हुन्छ, शरीर हल्का हुन्छ, यो नित्य गर्ने क्रिया हो । योगीले सधैं गर्ने गर्नुपर्दछ ठीक-ठीक समयमा आत्मा या परमात्माको साक्षात्कार हुन्छ । योगभाषामा मनलाई एकाग्र गर्न अवश्य कहीँ न कहीँ लाउनुपर्छ । यो प्राणायमले प्रत्याहारमा परिवर्तन गर्छ र धारणा-ध्यान हुँदै समाधिसमेतको साधन हुन्छ । उपनिषद्को पनि यही आसय छ–

प्राणान प्रपिडयेसहयुक्तचेष्ट क्षीणेप्राणेनासिकयोच्छबसीत ।
द्रुष्टाश्वयुक्तमिववाहमेनं बिहानमनोधारयताप्रभत्त ।।

५. प्रत्याहार

इन्द्रीयले जब विषय भोगको व्यवहारलाई छोडी भित्र (आफूमा) बस्तछ उसबेलामा प्रत्याहार हुन्छ ।

मंङ्गल्यं पवनं धर्म्या सर्वकामप्रसाधनम् ।
ओंकारः परमंब्रह्मसर्वमन्त्रेषु नायकम् ।।

यही महामन्त्रको जपको नित्यकर्मले योगमा प्रत्याहारको अनुभव गर्नलाई स्वाध्यायद्वारा प्राप्त गरिन्छ ।

स्वाध्यायद योगमासित, योगात् स्वाध्यायमामनेत ।
स्वाध्याययोगसम्फत्य परमात्मा प्रकाशते ।।

अर्थात्, स्वाध्याय नामको 'प्रणव' जप अध्यात्मको विचारको हो । प्रणव जपपछि योगाभ्यास र योगाभ्यास पछि प्रणवको जप गर्ने । स्वाध्याय अनि योग, यो सम्पतिले आत्मा प्रकाशित हुन्छ । यही कुराले प्राप्ति योगमा प्रत्याहारबाट सजिलोसँग प्राप्त हुन सक्दछ ।

रूपको आहार, भोग, चक्षु तथा इन्द्रीयद्वारा हुन्छ, जबसम्म विषयको आहार ग्रहण गर्छ तबसम्म योग हुन्न । त्यो भोग हुन्छ, आहार हुन्छ । बाहिरको(संसार) बिषयवस्तुको ज्ञान हुनु र भोग्नु (खानु) आहार हो त्यसलाई आहार भनिन्छ । योग सिद्धान्तअनुसार पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण, नैऋत्य, वायव्य, आग्नय, इशान, आकाश, पाताल यी दस दिशा हुँदैनन्, केवल दुई दिशा मात्र हुन्छन् । एउटा बाहिर स्थूलतर्फ (संसार) अर्को भित्र सूक्ष्मतर्फ, बाहिर भोग छ जो भोगेपछि सकिन्छ तर भित्र योग छ गरेपछि पाइन्छ जोडिन्छ, थपिन्छ त्यो हो आफूले आफैंमा गरिने प्रत्याहार । संसारी आँखाले देखेर, हेरेर जबसम्म भोगिन्छ, अथवा विषयादि आहार ग्रहण गरिन्छ, तबसम्म योग हुन्न । जतिबेला इन्द्रीयले विषयको आहार छोडेर भित्र प्रवेश गरेर एकाग्रसँग दसौं इन्द्रीय बन्द गरेर बस्छ, त्यही समयमा सूक्ष्म शरीरका लागि आहार प्राप्त हुद्छ, त्यो हो **प्रत्याहार** । इन्द्रीयले स्थूल संसारको भोग जबसम्म गरिरहेको हुन्छ तबसम्म प्रत्याहार हुँदैन । मनसमेत इन्द्रीयले विषयको भोग गरिरहेको हुन्छ । तबसम्म मानिस योगी हुन्न । ऊ भोगी हुन्छ । योग निजानन्द प्राप्तीको बाटो हो, भोग भोगिने संसारिक दुःख हो । योगले शक्ति सञ्चय हुन्छ । शक्ति, आनन्द, ज्ञान, आयु, आरोग्यको भण्डारभित्र छ, बाहिर छैन । कमाइ भित्र हुन्छ, खर्च बाहिर हुन्छ । जुन कमाइ गरिन्छ त्यो आफूले खर्च गर्नलाई हो, स्वतन्त्ररूपले खर्च गर्न पाउने अधिकार आफ्नो हो अर्काको सम्पति आफूलाई जब चाहिन्छ तब खर्च गर्न पाइँदैन, आफ्नो आफूखुसी खर्च गर्न सकिन्छ । आफ्नो कमाइको धन-सम्पति स्वतन्त्र हुन्छ, मुक्त हुन्छ । अर्काको सम्पति आफ्नै साथ रहे पनि खुसीसाथ खर्च गर्न पाइँदैन, सकिन्न । जिम्मेवारीमात्र रक्षाका लागि हुन्छ र आफू त्यसमा बाँधिएको हुन्छ । यसैले बाहिर संसारमा स्थूल शरीरमा पनि बन्धन छ । तर, भित्री अन्तरआत्मामा मुक्ति छ, आफूमा निर्भर छ, ऊ स्वस्थ हुन्छ प्रत्याहारले । योगद्वारा मानिस विषयलाई छोडेर भित्र आफूमा फर्किन्छ र आफूमा आफैं हुन्छ । आफ्नो स्वरूपमा स्थित हुने नै योगको प्रत्याहार हो । जो व्यक्ति योगसाधनको बेला तीर्थ, मन्दिर, कीर्तनतिर गयो भने तीर्थस्थ, मन्दिरस्थ हुन्छ ।

बाहिर विषयमा रहिन्ज्याल सबकुछ हो तर योगस्थ हुन्न । योगस्थ त्यो हो जो स्वरूपस्थ हो ।

योगमा भित्र आफूमा आफूले आफ्नो स्वरूपमा (आत्मा) पुग्छ, योगमा बाहिर संसारमा हुन्न बाहिर रोग, भोग र बन्धन छ, आफूमा आफैं मुक्ति छ परायमा बन्धन हुन्छ । ठीक यहीप्रकारले भित्र योग मुक्ति, स्वस्थता छ अनि आनन्द छ । सच्चिदानन्द, परमानन्द, परमात्मा (आत्मा) भित्र छन्, बाहिर होइन । संसारमा रोग, भोग, राग, द्वेष इर्ष्या, कलह छ । सच्चिदानन्द (आत्मा) छैन, त्यो भित्र छ । स्वयं आफूमा स्थित भइरहन्छ, भित्र आत्मासँग । यसमा विषयलाई छोडी मन र इन्द्रीयलाई भित्र लान आँखा बन्द गर्नुपर्छ र लानुपर्छ त्यो हो प्रत्याहार । प्रत्याहार योगको एउटा अङ्ग हो यसको गति बाहिर हुँदैन, भित्र आत्मामा हुन्छ ।

प्रत्याहार साधनका लागि सबैभन्दा राम्रो सुखासन हुन्छ । सुखासनमा (सुतेर) शरीर एकदमै ढिलो छोड्नुपर्छ । यो साधन कोही साधक वा योग शिक्षकद्वारा शिक्षा लिए अति उत्तम हुन्छ । सुखासनमा लेटेपछि आफ्नो मनलाई बस गर्न पूरै भिड्नुपर्छ । मनलाई पनि पक्डेर ढिला छोड्नुपर्छ । राम्रो-नराम्रो, शुभ-अशुभ लाभकारी या हानिकार, प्रिय-अप्रिय कुनै पनि विचार आफ्नो मनमा नआवस् । आयो भने मनले त्याग्नुपर्छ, भुल्नुपर्छ । मनभित्र कुनै किसिमको विचारको जन्म नहवस् । तरंगहीन विशाल समुद्रजस्तो निश्चल अनि गम्भीर भई आँखा बन्द गरेर आफ्नो स्वरूपमा स्थित हुनु नै 'प्रत्याहार' हो । योग सिद्धान्तबमोजिम योगीले उहीलाई माग्दछन् । आफ्नो मनलाई खिचेर नाकले गन्ध लिने, आँखाले देख्ने, छालाले स्पर्श गर्ने (छुने) जिब्राले स्वाद लिनु यी विषयलाई छोड्नुपर्छ । यो एकाग्रताले मनले मनमै स्थित हुनुपर्छ । यी इन्द्रीय पनि मनको आज्ञाले नै विषयमा लाग्छन् । त्यसकारण साधनसमयमा सबै इन्द्रीय उसको विषयबाट अलग गर्नुपर्छ । योगीले प्रत्याहारको बेला सुन्नु, देख्नु, स्पर्श, छुनु सुघ्नु, चाख्नु, छोड्नुपर्छ । कान छन् सुन्दैन, जिब्रो छ स्वाद चाख्दैन योगी आफ्नो इन्द्रीय बस गरेर, आफूभित्र आफ्नो र शुद्ध स्वरूपमा स्थित हुदछ, त्यो हो **प्रत्याहार** ।

प्रत्याहारमा एउटा साधन गरिन्छ, सुखासनको विधिअनुरूप । मन हरतरहले नीर्विकल्प होस् । मनबाट आफ्नो होस् वा विरानो, प्रिय होस वा अप्रिय यी सबै विचारबाट टाढा हुनुपर्छ । सबै इन्द्रीय आ-अफ्नो कामबाट अलग टाढा होऊन् । त्यसबेला खुट्टाको औंलाबाट मन र प्राणलाई विस्तार विस्तार माथि चढाउनुपर्छ ।

प्राण एकप्रकारको जीवन शक्ति हो, यसको पूरा परिचय प्राणायमको साथ हुनुपर्छ। यसरी सुखासनमा खुट्टाको औंलामा मनलाई भावनात्मक (कल्पनाद्वारा) तरिकाले औंलाको टुप्पोको नङलाई प्रदेश सम्जिएर माथि शरीरका भागमा-ओमको गन्तिद्वारा चढ्नुपर्दछ। केही समय औंलाको नङमा मनलाई राखी गन्ती गर्दै कम्तीमा तीनदेखि १२ सम्म होस् र यो सबै अङ्गमा समान हुनुपर्दछ। घुमाएर मनले मनमै अर्को जोर्नीमा (स्टेपमा) प्रवेश गर्नुपर्छ। यही रितसित त्यो स्थानको गन्ती सकेर फेरि तेस्रो स्थानमा मन लगी प्राणको त्यहाँ प्रवेश गराई ॐ १. ॐ २. को गन्ती गर्दै जानुपर्छ। यसमा गन्ती बराबर हुनुपर्दछ, धेर-थोर गर्नुहुँदैन। यसरी नै विस्तारै परीक्रसा गरेर माथि चढ्ने यात्रा आरम्भ गर्दै जानुपर्छ। मानिसको शरीरमा १८+६=२४ यस्ता बिसाउनी (स्टेसन) हुन्छन्, नौ ढोका हुन्छन्।

= अष्टाचक्रा नवाद्धारा देवानामपुरऽयोध्या ।

तस्य हिरण्यकोसो स्वर्गोज्योतिषा भृत ।। अथर्व वेद ।।

खुट्टाको औंलामा तीन बिसाउनी (मन्जिल) हुन्छन्। यो पछि चौथोमा चढ्नुपर्छ, यो चौथो मन्जिलमा प्रवेश गर्नुपर्छ यो गोलीगाँठामा पर्छ। पाँचौं मन्जिल घुडामा जहाँ दोब्रिन्छ त्यहाँ हुन्छ। त्यहाँ पनि उपरोक्त रितले नै जोर्नीमा हुन्छ। यो रिडको नामको हड्डीमा जोडिएको हुन्छ। सातौं गुदद्वारमा, आठौं मुत्रद्वारमा, नवौं कम्मर, दसौं नाभीमा एघारौं हृदयमा बाह्रौं, घाँटीको तल्लो भाग जहा हात जोडिन्छ। तेह्रौं घाँटीको माथिल्लो भाग घुच्चुक र रुद्रघण्टी भएको ठाउँ। चौधौं मुखमा हुन्छ पन्ध्रौं नाकमा सोह्रौं कानमा, सत्रौं मन्जिल आँखामाथि निधारमुनि जोर्नीमा हुन्छ जसलाई त्रिकुटी भनिन्छ। अठारौं स्थान त्रिकुटीमाथि तालुमा जसलाई ब्रह्मरन्द्र वा सहस्त्रदल भनिन्छ। यी अठार स्थानमा जहाँ जोड्छ त्यस्तै हातमा पनि छन्- ती कुमदेखि कुहिनो हुँदै हातको औंलासम्म साधनको क्रममा कुममा पुगेपछि हातको मन्जिलतर्फ गएर फेरि फर्किंदै आएर त्यसमाथि जानुपर्छ। फर्किएर पुग्न बाह्रवा मन्जिलमा पुगी माथि जानुपर्दछ। त्रिकुटीमै गन्ती सकिएर स्थिर रूपमा रहन सकिन्छ, त्यतिबेला पूर्ण प्रत्याहारित भएको हुन्छ। त्यहाँ ब्रह्मानन्दमा केहीबेर (मनलागे जति) बसेर फेरि ३/को १-ओमको गन्ती गर्दै अघिकै बाटोबाट उही प्रक्रियाले फर्किनुपर्दछ। नङ प्रदेशमा पुगी स्थूल संसारमा आउनुपर्दछ। प्रत्याहारका यी १८+६=२४ स्थानको बिसाउनीको बाटोमा चढ्नु र ओर्लिनु केवल मनद्वारा हुन्छ। जब जब साधक माथि चढ्दै जान्छ तब उँधोका अङ्ग निष्प्राण (जड) निश्चल निर्जीवजस्तो हुँदै जान्छन्। आफूले त्यहाँ बिर्सिएको

हुन्छ तेह्रौं या चौधौं स्थानमा पुगेपछि शरीर निश्चल, निस्तेज कुनै पनि चेष्टारहित हुन्छ र योगी समाधिस्थ पनि हुन्छ । केही समयपछि समाधि छुट्दछ । यो प्रत्याहार भएपछि छोड्दछ । यसरी समाधि लागे ठीकै छ, नलागे पनि माथिबाट तल उही विधिअनुसार तल नङसम्म पुग्ने फेरि उसरी नै माथि जाने । माथि जाने, तल आउने यो प्रक्रियालाई मनले तय गरेर २/३ पल्ट खुरु खुरु गर्दा राम्रो हुन्छ । तर, समाधि एकैचोटिमा लाग्यो भने दोहोऱ्याइरहन आवश्यक पर्दैन समाधिमा पुगेपछि जप छुट्दछ केवल उज्यालो आनन्द मात्रको याद हुन्छ । यसरी ब्रह्मरन्ध्रबाट प्राणलाई खिचेर त्रिकुटीसम्म कान भृकुटीबाट नाकमा ल्याइन्छ अनि मनद्वारा खुट्टाको नङसम्म पुगेर स्थिर गर्नुपर्छ । यो क्रियाद्वारा छिट्टै पनि समाधि लाग्न सक्छ । त्यो समयमा अरू चक्रभेदन पछिका स्थान-स्थानको प्रक्रिया छोडिदिनुपर्छ । स्थूलका लागि चक्रभेदन भएकै हुन्छ, यो आन्तरिक परिक्रमाको आवश्यकता नै पर्दैन किनकि समाधिमा प्रवेश भइसकेको छ । आफ्नो इच्छाशक्तिले कल्पनाद्वारा कल्पनाले प्राणलाई लिएर उक्लिनु र ओर्लिनु गरिन्छ । यो क्रिया पाँच/सातपल्ट गर्न सकिन्छ तर दुई/तीनपल्ट गरे पुग्दछ । यो साधन सबैभन्दा सजिलो छ । थोरै समयमा ध्यानास्थित भएर समाधि लाग्दछ ।

यसबाट शरीर, मनको, दिमागको, थकावट टाढा भएर शरीर स्वस्थ शान्त हल्का भएको हुन्छ, आत्मामा ब्रह्मानन्दको सुःख-शान्तिमा निमग्न भइन्छ । मष्तकदेखि लिएर नङसम्म शुद्ध भएर प्राण जीवनशक्ति परिपूर्ण भएको हुन्छ ।

यो साधनबाट योगीको बुद्धि बढ्दछ, रोग टाढा हुन्छन् शरीरका इन्द्रीय ताजा भएर अधिक बढी काम गर्न योग्य बन्दछन् । शरीरमा मनबाट इन्द्रीय काबु रहन्छन् । पाँच गाठवाला अविद्याबाट अलग हुन्छ । पाँच गाठवाला अविद्या भनेको- १. अविद्या, २. अस्मिता, ३. राग, ४. द्वेष र ५. अभिनिवेश हुन् ।

१) **अविद्याः-** अनित्यमा नित्य, अपवित्रमा-पवित्र, दुःखमा सुःख आत्मामा अनात्माको ज्ञान हुनु अविद्या हो ।
२) **अस्मिताः-** बुद्धि धेरै हुन्छन् त्यसमा आत्मिय बुद्धि हो, ज्ञानपूर्ण बुद्धिलाई अस्मिता भनिन्छ ।
३) **रागः-** सुखको इच्छा र लोभको वृत्ति रहनु हो, राग ।
४) **द्वेषः-** सुखको साधनमा विघ्न गर्ने घृणा, गर्ने द्वेष हो ।
५) **अभिनिवेशः-** मृत्युको डरको वृत्तिको नाम हो, अभिनिवेश ।

यी कुरालाई ख्याल राखी साधन गर्दा शरीर अनि इन्द्रीय सभ्य हुन्छन् । भित्र स्वच्छता र पवित्रता बढ्छ, रगत स्वच्छ शुद्ध भएर आरोग्यता प्राप्त हुन्छ । स्थूल शरीरमात्र होइन सूक्ष्म शरीर स्वच्छ पवित्र बलवान अनि हृष्टपुष्ट हुन्छ । यो साधनले नियमित गर्दा योगीको लागि प्राणलाई उडाएर मस्तकसम्म लान र ल्याउन साधारण खेल बराबर हुन्छ । यो साधनले मनुष्य आफ्नो आयु बढाएर मृत्युलाई पनि आफ्नो काबुमा राख्न सक्ने हुन सक्दछन् । यसमा साधन गर्ने तरिका सरल ढङ्गबाट गरियो तर पनि कसैले बुज्न नसकेमा विज्ञ साधक वा योग शिक्षकसँग सिक्नु उचित हुन्छ ।

यस विषयमा योगी गोरक्षनाथ भन्नुहुन्छः-

अङ्गमध्य यथाङ्गानी, वुर्भःसकोचयेदध्रुवम ।
योगी प्रत्याहारेदेवमिन्द्रियाणि यथात्मनि ।।

अर्थात्, जसरी कछुवाले आफ्नो अङ्गलाई आफ्नै शरीरमा खिचेर लुकाउन सक्छ, त्यसैगरी प्रत्याहारको साधनको अभ्यासले आफ्नो प्राण, इन्द्रीयलाई उसको स्थान वा विषयबाट खिचेर आफ्नो शुद्ध आत्मामा स्थित हुन्छ ।

सत्याथै द्वन्दयोरैक्यां जीवात्मपरमात्मनो ः ।
समस्त नष्ट संकल्प ः समाधि ः समिधयीते ।।

जब प्रत्याहारद्वारा सबैप्रकारको संकल्प विकल्प विनष्ट हुन्छन् तब जीव योगद्वारा योगको शक्ति प्राप्त गरेर परम्पदमा प्राप्त गर्दछन्, त्यो बेला सबै किसिमको दुःख द्वन्द्व टाढा हुन्छन् । यही अवस्थालाई समाधि भनिन्छ ।

ऋषि धेरण्डले पनि प्रत्याहारको बारेमा भन्दछन् :-

पुरस्कारं तिरस्कारं, सुश्राव्यायामं भावभायकम् ।
मनस्तस्मा न्नियम्मैतद्ा त्भन्नेव बंश नमेतु ।।

यो श्लोकको पनि यथार्थ भाव उही हो, जो माथिल्लो श्लोकको हो । प्रत्याहारको विषय केवल पढेर मात्र जान्न बुज्नका लागि मुस्किल पर्छ त्यसकारण साधन गर्नु नै पर्छ । यो पढ्ने, सुन्ने मात्र होइन, यो गर्ने काम हो । जब साधन गरिन्न तब यसको वास्तविकता सम्जन सकिँदैन । किनभने योग कथावस्तु मात्र होइन । यो गर्ने बिषय हो । साधन विज्ञ योगी वा शिक्षकको सहायताले सिकेर गर्नुपर्छ । त्यसबाट आफूलाई सम्जन, बुज्न सजिलो हुनका साथै त्यसको फल

(लाभ) प्राप्त गर्न सकिन्छ। योगीहरूको पनि यही भनाइ छ।

यं यं ऋणोती कर्मम्यामप्रियं वा प्रियमेव वा ।
तं तमात्मोति बिज्ञाय, प्रत्याहारति योगबित् ।।
अगन्धमथवा गधं, यं यं जिघ्रति नासिका ।
तं तमात्मेति बिज्ञाय प्रत्याहारति योग बित ।।
अमेध्यामथवा मेध्यं, यं यं पस्यतिचक्षुषा ।
तं तमात्मेति बिज्ञाय, प्रत्यहारित योगवित् ।।
अस्पृश्यभयवास्पृश्यं यं यं स्पृशतिचर्मणा ।
तं तामात्मेति बिज्ञाय प्रत्याहारित योगवित् ।।
लावण्यमलवण्यं वा यं यं स्सति जिवहया ।
तं तामात्मेति बिज्ञाय, प्रत्यारित योगवित् ।।

यसको धेरैमा थोरै मुख्य अर्थ हो, कानले सुन्ने सुन्दा राम्रो होस् वा नराम्रो होस् सबैलाई आत्मास्वरूप सम्जेर हरेक प्रकारका सुनिने शब्द त्यागेर आफ्नो भित्र आफ्नो आत्मामा स्थित हुनुहोस्। सबै बिषयका इन्द्रीयका स्वादहरू पनि त्यागनु उचित हुन्छ, साधन समयमा।

प्रत्याहारको पूर्ण साधन भएपछि योग साधनका अरू सबै साधन अति सरल भएर जान्छन्। किनकी यो सूक्ष्म शरीरको आहार नै हो। यो अभ्यासबाट मन बुद्धि सबै प्राणसँग एक भएर आत्मा दर्शनका लागि प्रतीक्षा गर्न लाग्दछन्। यसले गर्दा स्थूल शरीरको थकावट, आलस्य, निद्रारहित भएर हल्का भएको हुन्छ। यसले स्थूल-सूक्ष्म दुवैको परस्पर परिचय हुन्छ र आनन्दको अनुभूति हुन लाग्दछ।

६. धारणा

आदौ चन्द्र : सिते पक्ष मास्करस्तु सिते तरे ।
प्रतिपद्य दिनान्याहुस्तोणी त्रोणी क्रमोदये ।।

अर्थात्, शुक्लपक्षको प्रतिपदाबाट बायाँ नाकबाट र कृष्णपक्षको प्रतिपदाबाट सूर्यनाडी दायाँ नाकवाट अढाइ घडी (१ घण्टा) तक प्रथम (श्वास) प्रवाहित हुन्छ।

दिवा न पुज्यल्लिङ्ग राधावपि न पुजयत् ।
सर्वद्य पुजयल्लिङ्ग दिवा रात्र निरोधत : ।।

दिनमा अर्थात् रजोगुण प्रधान सूर्यस्वर चलेको बेला योग साधन नगर्नु अनि रातमा पनि नगर्नु दिन-रात अर्थात् सूर्य, चन्द्र दुवै स्वरलाई निरोध गरेर सुषुम्नाको समयमा पिङ्गला अनि इडारूपी दिन-रात दुवैको सन्धि समय बिहान ब्रह्ममुहूर्त र बेलुका सन्ध्या समय गोधुलीपछि साधन सधैं गर्नु ।

धारणाको मुख्य अर्थ हो, धारण गर्नु (समात्नु) आफूले श्वासलाई मनले दृढ रही समाउनु । प्रत्याहारको साधन पछि यो खुड्किलोमा प्रवेश गर्नुपर्छ । योगको विधिअनुसार कुनै पनि आसनमा रही धारण गर्न सकिन्छ । धारणामा सबै इन्द्रीयलाई निष्कृय पारेर मनले भावनाद्वारा प्राणलाई समाउनुपर्छ । त्यो हो धारणा । प्राणको आवागमन सूक्ष्म- सुरिलो र (धिमि) बिस्तारो चलिरहेको हुन्छ र त्यसमा आफू समर्पित भइरहेको अवस्थामा स्थूलको स्मरण बिर्सिएको हुन्छ । मात्र चैतन्य रूपमा (आत्मामा) एकठ्ठा हुने बाटो तय हुन्छ र ध्यानको खुड्किला प्राय गरेर एकै मानिन्छन् । जस्तो पानी थापेको गाग्रो र भरिएको गाग्रो जस्तै मानिन्छन् ।

७. ध्यान

प्राणलाई धारण गरी सकेपछि मन इन्द्रीय पनि एउटै सूत्रमा आबद्ध भएपछि धर्न (समाउन) सुरु हुन लाग्दछ । जो सबैसँगबाट अलग इन्द्रीय मन प्राणमा विलय भएको भावनात्मक शंकल्प मात्र 'म' हुनुपर्छ । संसारमा योगीले सबैभन्दा पहिले पत्तो लगाए मनुष्य शरीरमा सबभन्दा ठूलो पदार्थ 'मन' हो भनेर । **मन मनुष्यणां कारणं बन्ध मोक्षयो** । मोक्ष हुनु र बाँधिनु केवल मनको कारणले हो । सृष्टिको सिर्जना गर्नेबाला मुक्ति प्रमाणले सिद्ध कोही भएको भए त्यो हो 'मन' । शरीरभित्र या बाहिर शरीरयन्त्र वा संसारचक्रलाई नियमबमोजिम चलाउनेवाला तत्व हो, **मन । मनु अववोधने धातुबाट** मनुष्य शब्द बनेको छ । अंग्रेजीमा मानिसलाई मन भन्दछन् । MAN = मन आजकाल यसैलाई मानिसले मैन शब्दले उच्चारण गर्ने गर्छन् । मन होस् वा मैन होस् लेख्दा यीनै MAN तीन अक्षर मिलाएर लेखिन्छ । यसलाई मन वा मैन दुवै पढ्न सकिन्छ । संसारमा सबैभन्दा ठूलो प्राणी मानिस हो, मानिसको शरीरमा प्रमुख चिज हो मन । धारणाद्वारा मनलाई आफ्नो बसमा गर्नुपर्छ जब आफूले चायो अनिमात्र त्यो चलोस् । मनलाई आफ्नो इच्छाले सञ्चालन गऱ्यो भने एउटा राम्रो असल सेवक राम्रो मित्रको पथ प्रदर्शक बन्न सक्दछ, साथै असल गुरु पनि बन्न सक्छ ।

साँचो कुरा.के हो भने अत्माज्ञानले कल्याणकारी बाटो जानिन्छ। सत्य तत्व के हो ? आत्माज्ञानद्वारा जानिन्छ तर आत्माज्ञानमा सदासर्वदा दृढ रहनलाई असत्य अज्ञान पूर्ण विचार मनमा जब आउन खोज्छ वा आउछ तब उसलाई मनले नै हटाउनका लागि योगाभ्यासको आवश्यक पर्दछ। योगको साँचो अर्थ स्वरूपस्थ हुनु हो। जुन साधनद्वारा आफ्नो आत्मामा स्थित हुन सकोस्। स्वरूपमा स्थित हुन सकोस् त्यसलाई योग भनिन्छ। अभ्यासद्वारा आफ्नो मनलाई बसमा गरेर सत्य कल्याणदायक वाटोपा चलाउन सकोस्। त्यसलाई योगाभ्यास भनिन्छ। भक्ति पनि योग अभ्यासविना हुँदैन। भक्तहरू पनि यही चाहन्छन्। मेरो मन आपनो इष्टदेवमा लागोस्, यो पनि योगाभ्यासविना हुँदैन। मन बसमा भयो भने योगीले जहाँ चायो उही ठाउँमा लाउन सक्दछ। त्यसकारण हाम्रो साँचो इष्टदेवता 'आत्मा' हो। मनलाई बसमा राख्न साधनको आवश्यकता हुन्छ। जुन आसनमा बसेर पढिन्छ त्यहाँ तलबाट (तरवार) चलाइँदैन, चलाउन सकिँदैन त्यसकारण विभिन्न साधनका लागि विभिन्न आसनको आवश्यक छ, र लिनुपर्छ। मतलव यो हो कि, यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान अनि समाधिअनुसार आसन लिनुपर्छ। यसलाई नै अष्टाङ्ग योगासन भनिन्छ। यही नियमको विधिले मनलाई बस गर्नुपर्छ। मन आफ्नो बसमा भएपछि जे चितायो त्यही गर्न सकिन्छ। योगले मनलाई कामधेनु, कल्पवृक्ष, चिन्तामणि बनाउन सक्छ। शरीरलाई जसरी साधन (व्यायाम) गरिन्छ त्यसैगरी मनको साधनका लागि मनकै साधन गर्नुपर्छ। जसरी शरीर व्यायामले जता मोडो उतै मोडिन्छ र हृष्टपुष्ट हुन्छ र आफ्नो वसमा हुन्छ। ठीक त्यही प्रकारले 'धारणा'द्वारा योगीले मनलाई मोडी ध्यानद्वारा एकठाउँमा लगाई काम लिन सक्दछन् र लगाउँछन्। धारणा र ध्यानको अभ्यासले मनको व्यायाम हुन्छ धारणा भनेको समाउनु वा धारणा गर्नु हो। कुनै पनि आसनमा वसेर मनलाई पक्डिने यत्न गर्नु धारणा योग भनिन्छ। यो चञ्चल मनलाई समाउनु धारणा योग भनिन्छ, यो सुखासनमा अरू आसनभन्दा सजिलो हुन्छ। यसरी धारणा गरेर मनलाई आफ्नो इष्टदेव (आत्मा) मा लगाउनुलाई 'ध्यान' भनिन्छ। मनले चञ्चलतालाई छोडी ध्यय तत्वामा निमग्न भयो भने त्यो अवस्थाले समाधितर्फ उन्मुख गर्दछ।

८. समाधि

योगाभ्यासमा अन्तिम खुट्किलो हो समाधि। योगको सबैभन्दा उच्चअवस्था योगीको लागि बारम्बार पढेपछि जसरी पाठ याद हुन्छ त्यसरी नै बारम्बार याद

गर्नुपर्छ। किताबको पाठ याद भएजस्तै मनलाई आफ्नो इष्टदेव (आत्मा) मा लगाउनु ध्यान हो। यस्तो अभ्यास होस् योगीले आफ्नो आत्मालाई प्रत्यक्ष आफूमा देख्न सकोस्। यो अवस्था समाधि हो। धारणा, ध्यान समाधिको एकअर्कामा अत्यन्त घनिष्ट सम्बन्ध छ। यी तीनलाई एउटै शब्दमा भन्ने हो भने **"संयाम"** भनिन्छ। संयामी हुनलाई नियमको अति आवश्यक तरिका यो हो उपनिषद्को श्वताश्वत्तर अ.२ मा भनिएको छ।

त्रिरून्नतं स्थाप्य सभं शरीरं हृदीन्द्रियाणि मनसंनिवेश्य ।
ब्रह्मोडुपेन प्रतरेत विद्वान स्रोतांसी सर्बाणी भयवहानी ।। ।।८।।

अर्थात्, शरीर, छाती, गर्धन, टाउको सिधा गरेर इन्द्रीयलाई मनसँग हृदयमा प्रवेश गरी ओमकारको नाउमा चढेर, डरको प्रवाह (बेग)बाट पारी तर्नु।

अनि:-

प्राणान प्रपिडयेह संयुक्तचेष्टः क्षिणे प्राणेनासिकयोच्छकसीता ।
दुष्टाश्वभुक्तमिव बाहमेनं बिद्वानमनो धरयताप्रभत : ।। ।।९।।

अर्थात्, शरीरका चेष्टालाई बसमा गरेर प्राणलाई रोकेर बिस्तारै नाकबाट श्वास लिनुपर्छ। जस्तो सचेत सारथिले चञ्चल घोडालाई रोक्दछन्, सोही प्रकारले मनलाई रोक्नु यसको लागि-

समे शुचौ शर्करावन्हिवालुका बिबर्जिते शब्दजलाश्रयादिभि ।
भनोऽनुकुले न तु चक्षुपिणने गुहानिवाताश्रयणे प्रयोजत ।। ।।१०।।

अर्थात् यस्तो ठाउँमा बसोस् र योगाभ्यास गरियोस् त्यो स्थानसम्म, शुद्ध ढुङ्गा माटो र आगोबाट अलग होस् जुन शब्द जलासय अनि लहरा आदिले गर्दा मनो अनुकूलता होस्। आँखालाई पीडा दिने नहोस् र एकान्त। अनि हावाको बेग पनि नपरोस्।

त्यसपछि : *अब-*

नहिरधुभार्कानिलानलानां रवद्योतबिद्युत्सफटिकशशानीभ ।
एतानि रुपीण पुर : सराणि ब्रह्मण्यभित्तिकराणि योगे ।। ११।।

जब अभ्यासको प्रभाव गर्न लाग्छ, त्यतिबेला पहिले कुहिरो, धूवाँ, सूर्य, वायु, आगो, जून, बिजुली, मलीन चन्द्रमा यो सबै देखेर शान्त हुन्छ अनि ब्रह्मको प्रकाश हुन लाग्छ।

यी नियमबाट उपनिषद्को भंनाइ पनि विचार गर्दा यही सत्य सावित हुन्छ। **योगी 'संयाम' हुन्छ** । संयामको अर्थ धारणा ध्यान अनि समाधि तीनै १ भएपछि हुन्छ संयाम । **संयाम** भएको योगी सदैव निरोग, युवक, सु:खी सुन्दर, बलवान्, बुद्धिमान् बनिरहन्छ र अन्तमा अमर बन्दछ। यस्तो मानिसलाई **आत्माज्ञानी अथवा 'संयाम'** व्यक्ति भनिन्छ। त्यसैले भनिन्छ **ज्ञानमानै शक्ति हुन्छ आत्मा ज्ञान सबैभन्दा ठूलो हुन्छ (माहान) अन्धविश्वासलाई छोडी आफूभित्रको शब्द सुनौं आफ्नो पथप्रदर्शक आफैंमा वर्तमान हुन्छ ।**

सबै योगाभ्यासीले आत्माको नजिक पुग्न र संयाम बन्नलाई अज सजिलो बुजेर गर्नुपर्ने कुरा छ, **भन्ने, सुन्ने र गन्नेलाई एकै** ठाउँमा जम्मा गर्नु **संयाम** हो। योगका नियमअनुसार षट्चक्र भेदन क्रिया सकेपछि इन्द्रीयहरू सबै बन्द गरेर आसनमा प्रत्याहारित भई ध्यानमा निमग्न हुनलाई कर्म भनिन्छ। यो काम निश्चल भएर आवाजसमेत बन्द गरेर मनले मनमा गिन्ती सुरु गर्नुपर्छ। यो गर्नलाई सबैभन्दा उत्तम र सजिलो ॐ को उच्चारण मनले मनमा गर्ने । भन्ने **ओम २ ओम २ ओम ३** अब यहाँ गन्ने सुन्ने र भन्ने काम भएको छ नभनी सुनिँदैन नसुनी गनिँदैन ठीक नभनी सुनिँदैन । यो भन्ने को हो ? यो सुन्ने को हो ? यो गन्ने को हो ? यसको एउटै उत्तर छ 'म' आत्मा । यसपछि साधकमा उज्यालो अनुभूति हुन लाग्दछ। त्यही उज्यालो अन्तमा आत्मामा विलय हुन्छ र सहस्रदल (तालु) मा समर्पित हुन्छ। त्यसैलाई समाधि, भनिन्छ, तुरीया अवस्थाको ज्ञान भएको व्यक्तिलाई **'संयामी'** भनिन्छ।

प्राणायामको उपयोगिता

मानिसको शरीर निश्चल भयोभने प्राण पनि निश्चल हुन लाग्छ। यसैप्रकारले जब प्राण निश्चल हुन लाग्दछ तब मन पनि निश्चल हुन लाग्दछ र शरीर पनि निश्चल हुन्छ। यसले के प्रमाणित गर्छ भने मन, प्राण र शरीर तीनै चिज एउटै हो। मन शुद्ध भयोभने प्राण शुद्ध, प्राण शुद्ध भएपछि शरीर शुद्ध पवित्र हुन्छ अनि निरोग हुन्छ। प्राणलाई प्राणायम या प्राणोपासनाद्वारा आराम दिइन्छ भने मन र शरीर खुसी भएर ब्रह्मानन्दको अनुभव हुन्छ। प्राणको व्यायामले मन मस्तिष्क (दिमाग)लाई पवित्र बनाउँछ। प्रणवले शरीरको वास्तविक बल, आरोग्यता बढाउँदछ। दिमागको शक्ति र बुद्धि बढाउने सबैभन्दा राम्रो उपाय प्राणको व्यायाम हो। शरीर देह त्यागपछि (मरेपछि) पनि परलोकमा मोक्षको

सुख अनि ब्रह्मानन्दको अनुभव गर्छन्। शरीर प्राणायमद्वारा उपयुक्त पवित्र सुखदायी हुन जान्छ। प्राणका साधकले मृत्यु आफ्नो वशमा लिन्छन्, येगीको लागि मृत्यु केही होइन। विनाशरीरको आत्मा प्रत्यक्ष छैन, प्राणीको आधार पनि शरीर हो। शरीर भित्र नै मन रहन्छ, प्राण, मन, आत्मा, शरीरमा रहन्छन् भने यी तीनै वस्तु एकै हुन्। प्राणको आधार, मनको आधार आत्माको बासस्थान शरीर नै हो। यसकारण मन, प्राण, आत्मा पनि शरीर नै हो। शरीर यी त्रिदेव रहने मन्दिर हो (बडी इज दि टेम्पल अफ गड) **शरीरम् शिवम् मन्दिरम्** आत्माको सूक्ष्म शरीर मन हो, मनको सूक्ष्म शरीर प्राण हो र प्राणभन्दा स्थूल मन, मनभन्दा स्थूल पञ्चभौतिक शरीर। स्थूल शरीर पनि (चार) एउटै तत्व हो, सब एकै हुन्। त्यसैले वेदान्तले 'सर्वखल्मिदम ब्रह्म' भनेर सिद्ध गरेको छ।

यस पाठमा हामी प्राणको उपयोगीताको बारेमा चर्चा गर्दैछौं। प्राण के हो ? यसको उपयोगिता के हो ? विश्व नै अन्नमय कोश, विश्व प्राणमय कोश, केन्द्रीय (शक्तिरूप) मनोमयकोश ज्ञान इन्द्रीय (शक्तिरूप) विज्ञानमय कोश, चित्त, कारण शरीर। कारण शरीरको सम्बन्धमा सवल स्वरूप=संज्ञा=प्राज्ञ अनि आत्मा तत्व=ज्ञान प्रकाश आत्मा ज्योति हुन्छ। यो सबैलाई यथार्थमा जान्नुपर्ने प्राणको उपयोगिता हो। प्राण भनेको नै स्थूल शरीर मन, प्राण, आत्मा भनेर जान्नु र बुज्नुपर्दछ। शरीरको जुन अङ्गको गति काममा उच्च भावनाको मन लगाएर प्रसन्नतापूर्वक गरिएको छ भने त्यो अङ्ग विशेषरूपले पुष्ट हुन्छ। प्राणको पनि यही रित हो। प्राणमा मन लगाएर श्वास लिइन्छ भने नियमानुसार प्राण पुष्ट बलवान् स्वच्छ अनि निरोग स्वस्थ बुद्धिमान हुन्छ।

जसरी मन लगाएर हात, खुट्टाको व्यायाम गरिन्छ, त्यो पुष्ट र बलवान् हुन्छन्। हातखुट्टा हल्लाउँदा मन लाएर गर्नुपर्छ। श्वासको गतिमा मन लगायो भने प्राण पुष्ट हुन्छ, प्राण पुष्ट भएपछि जीवनी शक्ति आयु बढ्छ किनकि जीवन शक्ति, आयु र प्राण तीन चिज एकै हुन्। जसरी धेरै दिनपछि असल साथी भेटियो भने मन प्रसन्न हुन्छ त्यसरी नै प्राणको संगतका लागि मनद्वारा भेट्दा देख्दा चित्त प्रसन्न, शान्त र स्थिर हुदछ। मन र प्राणको अनादि सम्बन्ध छ, दुवै परम्मित्र हुन्। जसरी कक्षामा गुरुलाई देख्दा विद्यार्थी ठीकसँग पढ्छन् उसरी नै प्राण र आत्मा मनको रेखदेखमा ठीक-ठीक काम गर्छन्। भोकमा भोजन लिएपछि जसरी शरीर पुष्ट हुन्छ, अघाउँछ, त्यसैगरी मनलाएर गहिरो श्वास लिएमा

फोक्सोले फैलिएर काम गर्छ र पुष्ट हुन्छ । मन लगाएर शरीरका मांसपेशी चलायो भने पुष्ट र स्वस्थ हुन्छन् । उसरी नै प्राणमा मन लगाएर श्वास लिएमा प्राण पुष्ट र बलवान् हुन्छ ।

पहलवान्भन्दा ज्यामीले अलि धेर परिश्रम गरेको हुन्छ तर ज्यामी लुते र पहलमान बलियो किन हुन्छ ? कुरो के हो भने पहलमान मन लगाएर आफ्नो इच्छाले कसरत गर्छ तर ज्यामीले काम करले गरेको हुन्छ, इच्छाविपरीत भएकाले त्यो काममा मन लगाएको हुन्न । कुनै आसनमा बसेर आनन्दपूर्वक स्वतन्त्र भएर पूरा श्वास लिनुपर्छ र श्वासलाई बाहिर निकाल्दा पनि बिस्तारै निकाल्ने । श्वास लिंदा पनि उसरी नै बिस्तारै लिनुपर्छ । अधिक समय लाग्यो भने अज राम्रो । यो साधनमा श्वासमा मन लगाउनुपर्छ । यति ख्याल गर्नुपर्छ, शरीर नहल्लियोस् । यहाँ एक प्रश्न उठ्न सक्छ कि प्राणायम कसरी भयो ? साधनमा प्राण कहाँ रोकियो ? तर, यो साधनमा पनि प्राण रोकियो र प्राणायम भयो । २४ घण्टामा श्वास २१,६०० पल्ट चल्दछ । मानौं एक मिनेटमा १४/१५ पल्ट चल्छ तर बसेर नहल्ली श्वास-प्रश्वासमा लगायो भने एक मिनटमा ३/४ पल्ट मात्र चल्दछ । यसको अर्थ श्वासको गतिमा आधाको पनि आधा भयो । जब गतिमा कम भयो भने श्वास रोकियो भन्ने बुज्नुपर्छ । यसबाट यो साधनाबाट प्राणायम हुँदै प्राणोपासना भएको छ । निश्चल भएर श्वास-प्रश्वासमा चित्त लगाएमा श्वास विस्तारै चल्न लाग्दछ, नाकबाट बाहिरसम्म हुन छोड्दछ । यस अवस्थामा योगी शान्त सुखी भएर ब्रह्मानन्दमा पूर्ण आनन्द भएर रहनुहुन्छ । यो अवस्थामा पुगेपछि कहिलेकाहीँ श्वास जहाँकोतहीँ बिलिन हुन्छ, उसको पत्तो पनि पाइँदैन । यो अवस्थामा 'रेचक र पूरक होइन' मात्र कुम्भक हुदछ । स्थूल शरीरबाहेक सूक्ष्म शरीर र परलोक पनि सुध्रिन्छ । यहलोक परलोक सुधार्नका लागि योगभन्दा ठूलो अर्को उपाय छैन । हिँड्दाभन्दा वस्दा श्वासको गति कम हुन्छ, योगको विधिले निश्चल बस्ताखेरी अज कम हुन्छ । यदि यही श्वासमा मन लगायो भने प्राण अति ढिलो गम्भीर रूप धारणा गरेर चल्न लाग्दछ । यसले मन छिटो एकाग्र हुन्छ । यसैलाई प्राणयम प्राणोपासना अथवा प्राणचिन्तन पनि भनिन्छ । प्राणको चिन्तन गर्ने बेला प्राण बिस्तारो वाहिर आउँछ । केही सेकेन्डभित्र जानेबेला बाहिरै रोकिन्छ । यो बेला मनलाई नभुली अवश्य त्यहाँ लाउनुपर्छ । श्वास भित्र जाँदा एक आधा सेकेन्ड (एकछिन) बाहिर रोकिन्छ । यो बेला ध्यान गर्नुपर्ने योगीको लागि अति आवश्यक हुन्छ ।

साधकले प्राणलाई हेरिरहनु पर्छ सूक्ष्मभन्दा पनि सूक्ष्म समय ध्यान दिनुपर्छ। जबतक यो श्वास बाहिरबाट भित्र गएर फेरि फर्कंदैन। योगीले योगसाधन प्रसन्न चित्त लगाएर गर्नुपर्छ। साधकको मनमा यस्तो होस् कि खुब धेरैबेरसम्म गरिरहुँ। साधकको साधन समयको सबैभन्दा ठूलो गुण यो हो कि यसबाट प्रसन्न रहोस्। तर, चित्तलागे पनि दिनभरि योगाभ्यास गर्नु कुनै पनि आवश्यकता पर्दैन। किन्तु घण्टा दो घण्टा गरियोस् उसैमा मन लगाएर गरियोस्। जसरी दिनभरि परिश्रम गर्ने मानिस रातमा सुखको निद्रामा निधाउँछ, त्यसैगरी साधन पनि आवश्यकअनुसार गर्नुपर्छ बेकारमा दिनभरि बस्ने मानिसलाई रातमा निद्रा लाग्दैन। त्यस्तै हतियारधारी हत्यारो, चोर, घुसखोर पनि राती निधाउन सक्दैन्, योगाभ्यास पनि गर्न सक्दैनन्। किनकी उनीहरूको चित्त चञ्चल भइरहेको हुन्छ। योगमा यम नियमको बिषयमा पहिल्यै लेखिसकिएको छ। योगी भिक्षा माग्न चोरी गर्न, असत्य बोल्न, घुस लिन-दिन सक्दैनन्। योगी त्यही गर्न सक्दछन् आफ्नो जीविकोपार्जनका लागि सचाइसाथ परिश्रम, मिहेनत गरेर उपार्जन गरी खान्छन्। घुस, चोरी जस्ता असत्य अपराध गर्न सम्जनेवाला निश्चय पनि सुखको निद्रा निधाउन सक्दैन। ठीक समयमा योगको अभ्यास गर्न पनि सक्दैन। पाँच कर्मेन्द्रीयले गर्ने काम, बोल्नु, चलाउनु, समाउनु मलमूत्र त्याग गर्नुजस्ता प्राकृतिक कार्यबाट समयानुसार स्वच्छ रहेको हुन्छ, यही हो प्राणको उपयोगिता।

भतृहरि भन्दछन्ः-

> **भागेन मुक्ता वयमेव मुक्तस्तपोन तप्तं बयमेवतप्ताः।**
> **कालो न यातो बयमेवयातास्तृष्ण नजीर्णवयमेवजीर्ण ।।**

अर्थातः- भोग भोगेर गइएन, किन्तु आफैँ भोगियो, गयो ।

तप तपिएन आफैं तपियो, समय बितेन आफैं बित्यो, तृष्णा बूढो भएन, आफैं बूढो भयो।

योगको प्रभाव

योगलाई बहुत कठिन सम्जिन्छन् आजकालका मानिस, अचम्म छ ! योगको नाम सुन्दै हड्बडाउँछन्, के-के न हो भनेर। यसलाई न कुनै भौतिक सम्पत्ति न त रुपैयाँ पैसा नै चाहिन्छ, यसको लागि चाहिने सबै सामग्री आफ्नै शरीरभित्र छन्। योगको सम्बन्ध नै भित्र छ, बाहिर दुनियाँमा छैन। कहीँ जानुपर्ने

आवश्यकता पनि पर्दैन । यसलाई जुन समान चाहियो त्यो सदासर्वदा आफूसँगै मौजुदा छ । धनी होस्, गरिब होस्, रोगी होस् या निरोगी होस्, बलियो होस् वा दुब्लो होस्, केटो होस् कि बूढो होस् जुनसुकै उमेरको होस् जस्तोसुकै हालतमा होस्, कुनै पनि महिना होस, गर्मी होस् या जाडो जुनै पनि समयमा गर्न सकिन्छ । जसले योगलाई श्रद्धा विश्वास राख्दछ उही योगको अधिकारी हुन सक्छ । योगका लागि ब्राह्मण, क्षेत्री, वैश्य, शुद्र आदि जातको पनि भेदभाव छैन, केवल यो बिषयको भेदभाव र लोभलाल्चा चाहिँन्छ । भित्र हृदयदेखि नै योग सिक्न चाहेमा ऊ योगको अधिकारी हो । जसले शरीर मन आत्माको बस गर्दछ मन शरीर आत्माको वशमा भएर भित्र रहन्छ त्यही योग हो, जो गर्छ जोड्छ उही योगी हो । बाहिर भोग छ भित्र भोग छैन, योग छ गर्नलाई घर स्कूल तथा विद्याभ्यास छोडिरहनु पनि नोक्सान हुदैन, बरु फाइदा हुन्छ । योगाभ्यासले मानिस बुद्धिमत्त हुन जान्छ, योगाभ्यासी विद्यार्थीले जति छिटो पाठ याद गर्न सक्दछ, त्यति चाँडो अरूले गर्न सक्दैन । प्राचीन सभ्यतामा सबैभन्दा प्रथम उपयोगी योगाभ्यास नै थियो । प्राचीन समयमा प्रत्येक विद्यार्थीले योगसाधन गर्दथे । प्रातकालमा योग अभ्यास गरेर अनि पठन-पाठन गरिन्थ्यो, विद्यार्थी र शिक्षक दुवै योगसाधन गर्थे । यसमा ज्यादा समय लाग्दैन, एक घण्टा भए काफी । यसमा कुन कुन अप्ठचारो काम गर्नुपर्छ र ? खाली चक्रभेदन ३० मिनेट लगायो प्राणायमका लागि सिद्धासन वा पद्मासन-सुखासन आसन, (आसनमा 'सुखासन' उत्तम) मा बसेर चित्त एकाग्र गरी श्वासमा मन लगाउनु, मात्र आवगमनमा मनलाई कुनै प्रकारले होस् चित्त एकाग्र गरी श्वासलाई रोक्नु यही हो योग । जब शरीर निश्चल हुन्छ तब मन अनि प्राण पनि निश्चल हुन्छ । जुन विद्यार्थी चञ्चल छ गुरुले जतिसुकै व्याख्या गरोस् जति गरे पनि सुनेर सम्जदैन, सम्जन सक्दैन । किनभने व्याख्या सम्जनका लागि एकाग्र हुनुपर्छ । योगीले योग अभ्यास जे गर्छन् विद्यार्थीले पनि त्यही गर्नुपर्छ । चित्त एकाग्र नभए अन्यन्त्र भड्किरहन्छ, तब कठिन प्रश्न बुज्नका लागि त्यही गर्नुपर्छ जो योगको विधिअनुसार चित्त रोकेर एकाग्र रहनुपर्छ । यो योग अभ्यासको समयमा सबै दिन गर्ने गर्नुपर्छ । जो विद्यार्थी सदैव नित्य योगसाधन गर्छ उसको शरीर तथा मन शान्त र स्थिर रहन्छ । यसरी योगले विद्यार्थीलाई अध्यायनमा ठूलो सहायता पुग्छ । एउटा व्यवसायीका लागि पुँजीको जसरी आवश्यक पर्दछ त्यसरी नै, त्यसैगरी पढ्नलाई योगको पनि जरुरी

पर्दछ। यस्तो उत्तम कार्यमा एक दुई घण्टा समय दिन किन नसक्नु ? यसमा मेहनतभन्दा लाभ ज्यादा छ। जसरी सुनलाई पोल्योभने सफा हुन्छ, कुनै ताम्रपत्र या तावाँको पुरानो भाँडो अमिलो (चुक) ले धोयो भने जसरी सफा हुन्छ काँशको वर्तन खरानीले मस्काएमा उज्यालो हुन्छ उसरी नै चित्त बुद्धि योगाभ्यासले सफा निर्मल हुन्छ। खुकुरी कर्दलाई साँद लगाएपछि चम्किने धारिलो सफा देखिन्छ, त्यसैगरी योगाभ्यासले बुद्धि तीक्ष्ण हुनजान्छ। मानिस संसारिक चिन्तामा हरबखत जुधिरहन्छ, त्यसले गर्दा ऊ दुर्वल कमजोरी उच्चविचारको काम गर्न अयोग्य ठहरिन्छ। मन, बुद्धि, चित्तलाई आरामको आवश्यकता पर्छ। जसरी काम गर्दा-गर्दा थाकेको शरीर थकाइ मारेपछि भनु आराम गरेपछि फुर्तिलो हुन्छ, त्यसरी नै मनलाई एकाग्ररूपले श्वास-प्रश्वासलाई योगअभ्यासद्वारा आराम दियो भने स्फुर्तिसाथ काम गर्नसक्ने हुन्छ। बिहान उठेर पढेको पाठ किन याद रहन्छ ? ऊ राति आराम गरेकाले बुद्धि ताजा भएको हुन्छ। चित्त शान्त हुन्छ। योगअभ्यासमा लगाएको समय खेर जाँदैन। संसारमा सबैभन्दा राम्रो योगाभ्यास उत्तम हो। योग व्यायाम लाभदायक हुन्छ। चक्रभेदनको साधन गरेर मनलाई श्वास-प्रश्वासमा लाउनु यो सुगम मार्ग हो। यसमा जिब्रोसम्म नचलाई जपगर्न सकिन्छ, त्यही गर्नुपर्दछ। प्राणायामको यो अति सरल मार्ग हो। धेरैपल्ट भनिसकिएको छ कि प्राण र मनको अनादि सम्बन्ध छ। आफ्नो सम्बन्धलाई पाएर दुवै प्रसन्न हुन्छन् अनि दुवै एकसाथ रहन्छन्, यसले दुवैको शक्तिको वृद्धि हुन्छ। यसकारण शरीर फुर्तिलो, निरोगी स्वस्थ्य रहन्छ, उत्साहयुक्त बनिरहन्छन्। यही कारणले प्राचीनकालमा विद्यार्थीले सन्ध्या गर्ने गर्थ्ये। सन्ध्या भनेको योग हो 'प्राणायम हो'। प्राणमा जब चित्त लाग्दछ तब मन प्राण रोकिन लाग्दछन्। साधारण रीतिले एक मिनेटमा १५/१६ पल्ट चल्ने श्वास आसनमा बसेर एकाग्र चित्त लगाएपछि एक मिनेटमा ३/४ पल्ट मात्र चल्न लाग्दछ, मन शान्त हुन्छ। श्वास आफैँ रोकिन्छ। योगको नियम नजानी जबर्जस्ती हठताले (घमन्डले) प्राणलाई रोकेर प्राणायम अथवा सन्ध्या गर्न हुन्न। त्यसो गर्नाले रोगी भई मृत्युको नजिक छिट्टै पुगिन्छ र पागल पनि हुन सक्दछ, उल्लेख गरिएको विधिअनुसार गर्नुपर्दछ। योगको सबैभन्दा ठूलो शत्रु जातीय विभाजनले भएको छ। मानिसमा ठूलो र सानो जातभन्ने कुरा हुँदैन, जुन चलन छ त्यो व्यवहारले परित्याग गर्नुपर्छ र मात्र मानिस स्वच्छ बन्न सक्दछ। स्वच्छताविना, मानिस समन्वयविना समाजमा एकता हुन सक्दैन विनाएकता विकास सम्भव छैन। त्यसकारण योगअभ्यास गर्नका लागि

सबै मानिसमा बराबर अवसर हुनुपर्दछ। जातिपातिको कारण मानिस इर्ष्यालु, क्रोधी, घमण्डी बनिरहन्छ। प्रेमको दुस्मनित्व हुन्छ, साँचो स्वरमा प्रेम हुन्छ, त्यही स्वर 'ईश्वर' हो त्यो सदासदा आत्मामा रहिरहेको शाश्वत् वस्तु हो। ईश्वरको जात हुँदैन, जात हो ईश्वर त्यही हो 'स्वर' शब्दको धनी प्रेम। प्रेम भएको मानिस नै ईश्वर हो, प्राणपति हो जो ब्रह्मानन्दको पूर्ण अधिकारी पनि हो, स्थूल शरीर-मन-प्राणको मालिक आत्मा।

जीवको आधार

प्राणीको शरीरमा भोजन (खाना) ले मात्र रगत बन्दैन, रगत बनाउने चिज प्राण हो। सबै प्राणीको जीवनधारी प्राण नै हो, भोजन मात्र होइन। सबै जीवधारी पशुपंक्षी होस् या मनुष्य प्राणी भनिन्छ। जसरी अक्सिजन+हाइट्रोजन दुई पदार्थ मिलेर ग्याँस बन्छ, अनि त्यस ग्याँसबाट पानी बन्छ। त्यही प्रकारले भित्र फोक्सोमा अक्सिजन पुगेर प्राणसँग मिल्दछ अनि रगत बन्दछ। भोजनबाट शरीरभित्र एक प्रकारको विद्युत् उत्पन्न हुन्छ र त्यही बिजुलीले सबै शरीरका आद्रता खिच्दछ र सबै यन्त्रलाई गरम हुन र जल्नबाट बचाउँछ। यही खाना, पानी र प्राणवायुको उपयोग हो। यसलाई हेर्दा प्रस्ट हुन्छ कि प्राणीको जीवनमा सबैभन्दा ठूलो आधार प्राण हो, भोजन होइन। भोजनभन्दा अधिक धेर आवश्यकता शरीरको लागि पानी हो। यदि खानाबाट रगत बन्ने भए विष्टा (दिसा) भएर बाहिर निस्किएको यो मल (विष्टा) एउटा सारहीन पदार्थ हो, त्यही सारहीन पदार्थ संसारका कति प्राणीले खाएर जीउँछन् तिनको पनि शरीरमा रगत छ खाताले रगत बन्दछ। त्यही चिज खाएर सबै ती प्राणीको शरीरमा रगत बनेको हुन्छ। यदि भोजनबाट मात्र रगत बन्ने हो भने त्यो सारहीन वस्तु (मल) खाएर पशुको शरीरमा रगत बन्न असम्भव हुने थियो। त्यसकारण यो कुरा पनि गलत छ। धानको भुस (डँडाल्नु) पराल बास्तवमा सारहीन चिज हो तर त्यही खाएर पनि ती पशुको शरीरमा रगत बनेको छ। कुनै गाईले २०-३० लिटरसम्म दूध दिन्छन् तर उसले प्रतिदिन करिब दुई केजी खली चार-पाँच केजी भूस दिइन्छ तर यो खली र भुसभन्दा निकै बेसी करिब तीनगुणा बेसी दूध दिन्छ। यो दानाभन्दा अर्को उसलाई पराल दिएको हुन्छ। के यत्रो दूध त्यो खानाले तयार भएको हो ? यसको उत्तर त्यो भूस खाली परालले मात्र उत्पन्न भएको होइन। यदि हो भने पनि त्यति खाद्यान्नबाट त्यत्रो दूध कसरी हुन्छ ? यसकारण दूध उत्पन्न गर्नेवाला चिज प्राण हो प्राणद्वारा रगत बन्छ, रगतद्वारा दूध बन्दछ।

भोजनले मात्र न दूध बन्छ न त रगत नै बन्न सक्छ। मानिसको शरीरबाट सारहीन पदार्थ मल बाहिरिन्छ र त्यसले रूख बिरुवा छिटो छिटो बढ्दछ अनि फुल्छ, फल्छ। यसमा भन्ने कुरा के हो भने रूखको फल (वृक्षफल) र रस सारहीन मलमूत्रबाट कदापि बनेको होइन। यो मलमूत्रबाट जो सारहीन छ त्यसबाट उत्पन्न भएको भए अन्न तथा फलफूल पवित्र हुँदैन थियो, तर होइन। फलफूल र अन्नमा पवित्र पदार्थ छ, जो अनादिकालदेखि प्राणरूपले फलेको छ। फूलको जरामा मल हाल्योभने ठूलो-ठूलो थुङ्गा भएर राम्रो सुगन्धित फूल फुल्दछ।

यहाँ विचार गर्नुपर्ने कुरा के छ भने सुन्दरता, सुगन्धिता राम्रो गुलाबको फूल (अरूको पनि) गोबर वा मलबाट उत्पन्न भएको होइन। गोबरमा न सुगन्ध छ न सुगन्धित छ न सुन्दरता छ। गोबरबाट उस्तो सुन्दर सुगन्धित फूलको उत्पन्न हुन असम्भव छ। गुलाबको रूखमा पनि प्राण छ, पवित्र प्राण जो मानिसको भित्र छ त्यस्तै मलले वृक्षलाई त्यही काम दिन्छ, जो मानिसको लागि भोजनले गर्दछ। भोजनद्वारा विद्युतीय शक्ति उत्पन्न हुन्छ मानिसमा। त्यही प्रकारले मलखादद्वारा वृक्षमा बिजुलीको गर्मी उत्पन्न गर्दछ। त्यो मलको भोजनले त्यसको गर्मीले यन्त्र चलाउने सहायता गर्छ मलखादबाट केही बन्दैन, बनाउनेवाला प्राण हो यो पवित्र अनादिकालदेखि चलिरहेको छ। यो प्राणको सम्बन्ध विश्वब्रह्माण्डको अनन्त आकाशमा पनि रहेको छ। विश्व आकाशभित्र प्राणको अनन्त समुद्र उर्लिरहेको छ। त्यो परम् पवित्र हो 'आत्मा'। गुलाबको फूलमा जो सुन्दरता छ, जुन सुगन्ध छ त्यो त्यसैले बनाएको हो। मनुष्यमा जो तेज, सुन्दरता, शक्ति रगतको छ, त्यो सबै यही प्राणले बनाएको हो।

प्राण वायुरूप होइन शक्तिरूप हो, **प्राणको साथमा प्राणवायु रहन्छ यी दुई भिन्नभिन्न हुन**। प्राणवायुको साथ या श्वासको साथ वा प्राणको चिन्तन भयो भने प्राणको पत्ता लाग्दछ। श्वास वा प्राण वायुको ध्यानले प्राणको साक्षात्कार हुन्छ। प्राणको ध्यान गर्न लागेपछि आनन्दमा निमग्न भई समाधी लाग्दछ। प्राणायम, प्राणोपासना, प्राणचिन्तन भनेको प्रमुख अङ्ग हुन् योगका। प्राणोपासनाको विधिले श्वासको आवत्‌जावत्‌मा चित्त लगाई मनलाई एकाग्र गरेर श्वासप्रश्वासको ध्यान गर्नुलाई प्राणोपासना भनिन्छ। जब श्वासभित्र जान्छ तब प्राणरूपले रगतलाई सारा शरीरभरि सञ्चार गरेर आउँछ। यसरी नै बाहिर गएर विश्व आकाशमा प्राण समुद्रमा डुबेर शुद्धताको शक्तिमान भएर

आउछ । जब वाहिर ब्रह्माण्डमा, आकाशमा डुबुल्की लगाउँछ तब योगीले ध्यानद्वारा प्राणलाई हेरिरहनु पर्दछ । उसलाई भावनाले भन्नुपर्छ तिमीहरू शुद्ध भएर आयौ ! आऊ, मेरो शरीरलाई तेजोमय आरोग्य बलवान् बनाई आनन्दमा पूर्ण गर । म सधैं निरोगी सुखी शक्तिवान् बनुँ । प्राणको ध्यानगर्दा प्राणसँगै भित्र जानुपर्दछ, फेरि ध्यानद्वारा प्राणको साथै वाहिर आउनुपर्छ यही समाधी हो, यही ध्यान योग हो । यस कार्यले योगी छिट्टै ब्रह्मानन्दको साक्षात्कार गर्दछ । जीवको आधार प्राण मन शरीर हो भने यी सबैको आधार आत्मा हो ।

प्राणको महिमा

रगत बनाउनेवाला भोजन होइन प्राण भन्ने कुरा अगाडि भनियो र लेखिसकियो । भोजन केवल थपेर शरीरमा एक प्रकारको ऊर्जा (बिजुली) गर्मी गर्ने हो । शरीरको यन्त्र चल्नलाई केही सहायक हुन्छ । कोही नं कोही मानिस (योगी मुनि) धेरैदिन खानानखाई बस्न सक्छन र पनि ताजा रगतवाला रातो पीरो हुन्छन् । जसरी मानिसको शरीरमा रगतको प्रभाव हुन्छ उसरी नै पशुमा पनि हुन्छ । पशुमा जसरी रगतको प्रभाव हुन्छ वनस्पतिमा पनि उसरी नै हुन्छ । रूखको चोप (रगत) कुनैमा कालो, कुनैमा निलो, पहेंलो, रातो, सेतो र दूधजस्तो उज्यालो देखापर्छ । त्यस्तो दूध दूधैजस्तो मीठो स्वादिलो पनि हुन्छ । त्यो दूध पनि रगतबाटै बन्दछ । रूखमा वृक्षरस जसरी बन्दछ र सञ्चालनं हुन्छ त्यसरी नै मानिसको शरीरमा पनि रगत बनेर सञ्चालित हुन्छ । रूखको चोप र रगत भन्नु एउटै पदार्थ हुन् । जीवन जिउनलाई समान गुण हुन्छन्, रूखको रस (चोप) पनि श्वासबाट बन्दछ । यहाँ उदारहणका लागि केही चिज लिउँ, जस्तो उखु । उखुमा जो गुलियो रस छ त्यो श्वास (प्राण)ले बन्यो या माटो र पानीले ? उखुवारीको माटोमा गुलियो सक्खर वा चिनी मल थिएन । यदि कतै गुलियो जस्तो माटो भए पनि यत्रो मात्रामा त थिएन, जति उखुमा पाइन्छ । यत्रो गुलियो माटो र पानीमा कहाँबाट आयो ? यो उखु र खेतको गुलियोको अन्त हुँदैन । एक वर्ष उखु रोप्यो फेरि त्यही खेतमा अर्को वर्ष रोपिन्छ उति नै अज धेर हुन्छ । पहिलो वर्ष १६,००० K.G. भयो, अर्को वर्ष अज बढी २०००० K.G. हुन सक्छ । यसरी ४/५ वर्षमा १०००००० K.G. सम्म त्यही खेतमा उब्जन्छ । यसरी एक बिगाह जमिनमा उब्जेको उखुको चिनी बनाउँदा करिब ५०,००००० (पचास लाख) K.G. सखर चिनी हुन्छ । त्यो सखर चिनी खेतमा एकैचोटी बिछ्यायो भने सबै एक विगाहको क्षेत्रफल नै गुलियो होला । यत्रो धेरै गुलियो

यही माटोबाट निस्कन सक्दछ ? सक्दैन, किनकि यो माटोमा एकरति पनि पहिले गुलियो सखर चिनी थिएन । अँ ! कुरो अर्को छ, त्यो अनन्त छ । यो अनन्त आकाश चारैतर्फ व्याप्त छ, यो खेतमाथि देखिएको आकाश विश्वब्रह्माण्डको आकाशमा मिलेको छ । त्यो उखुको गुलियो पनि उखुले श्वास लिंदा त्यसै बाट प्राप्त गर्दछ । किनभने प्राण अनन्त बल शक्तिले भरिएको छ । प्राणको शक्ति असीमित छ, संसारमा बलवान् सर्वशक्तिमान महान् छ त्यही आत्मा र परमात्मा हो । प्राणको महिमा लेखेर अनि बोलेर गर्न सकिंदैन, अनन्त-अनन्त छ । यो जड माटोमा त्यत्रो चिनी बनाउने शक्ति हुन्छ ? प्राणले संसारको असंख्य उखुमा अनन्त मन गुलियो मिठाई हालिसकेको छ । अज भविष्यसम्म हालि नै रहन्छ । यो दृष्टान्त स्मरणका लागि उल्लेख गरिएको हो ।

रूखमा रस भर्नेवाला प्राण हो, माटो होइन । यो सत्य हो भने मनुष्यमा रगतको उत्पादन गर्ने पनि प्राण नै हो भोजन होइन । यो कुरालाई नबुज्नेहरू अधिक भोजन गर्छन्, भोजन कम भयोभने उदास हुन्छन् र सोच्दछन् अब मेरो रगत कम हुन्छ बल घट्दछ । यो व्यर्थको कुरा हो, त्यस्तो भावनाले साँच्चै मानिस दुर्बल हुन लाग्छ । यो भावनाको प्रभावको कुरा हो । त्यसो भए भोजनले केही गर्दैन त ? होइन भोजन सर्वदा व्यर्थ पनि होइन यहाँ यो सिद्ध गर्न खोजिंदै छ, रगत प्राणद्वारा बन्दछ, भोजनले होइन । जीवनको मुख्य अंश शुद्ध वायुद्वारा खिचिन्छ, भोजनद्वारा होइन । शुद्ध ताजा वायुमा नियामानुसार श्वास लिनु खानाभन्दा अधिक आवश्यकता छ । धेरै भात खाने मानिस दुब्लो भएको पाइन्छ । सन्डा (ड्राइगनजस्तो आकारमा भनु वा छेपारो नभै र उस्तै त्यो राजस्थानमा पाइने जीव) केही खाँदैन,उसको मुखै खुल्दैन उस्ले मात्र श्वासले तानेर हावा खान्छ उसको मुखको आकार हुन्छ तर उघ्रिदैन । साँप पनि धेरैदिनसम्म हावा खाएर बाँच्दछ, भ्यागुतो केही नखाई हिउँद महिनामा माटोभित्र महिनौं बस्दछ । वनमा बस्ने मानिस ऋषिमुनि फलफूल कन्दमुल खाएर सहरिया आधुनिक सभ्य मानिसभन्दा निरोगी बलिया हुन्छन् । यीनीहरूको शरीरमा ताजा रगत वन्दछ यसले प्रमाणित गर्दछ कि भोजनले रगत बन्दैन, वनाउनेवाला प्राण हो ।

यो कुरालाई तत्वद्वारा जानेपछि प्राणको महत्व प्रकट हुन्छ, मनुष्यको वास्तविक भोजन जसले जीवन जीवित छ, अन्न, फलफूल, माछामासुले मात्र होइन

वास्तविक खाना हो प्राण, यसैले यो जीवन बाँचेको र जीएको छ प्राणको सम्बन्ध तोड्दैन। यो प्राणले शरीरमा चक्कर लगाएर अनन्त विश्व आकाशमा मिल्दछ, भित्र जाँदा पनि बाहिरको सम्बन्ध तोड्दैन। यों प्राणले सबै शरीरमा चक्कर लगाएर अनन्त विश्व आकाशमा मिल्दछ, जो अविरल विश्वब्रह्माण्डमा भरिएको छ। सारा संसार प्रत्येक मानिस, पशु, पंक्षी, प्राणी, रूख, पात, नदी, समुद्र, पहाड प्रत्येक क्षण श्वास लिइरहेको हुन्छ। यही प्राण हो सारा विश्व प्राकृतिक नियामानुसार चलिरहेको छ। प्रत्येक प्राणीको प्राण विश्वसंसारको श्वास लिइरहेको छ। अनि आफ्नो भित्रको प्राण ऊ सर्वशक्तिमानको प्रतिरूप हो, जो हुनुको कारण संसारको अस्तित्व रहिरहेको छ। मानिस प्राण हो प्राण सर्वशक्तिमान ईश्वर हो जसको मानिस उपासना गर्दछ। मानिसको श्वासमा प्राणमा अपार बल छ। प्राणमय श्वासको साधन प्राणोपासना पनि ईश्वरोपासना हो। प्राणको यो अपार शक्तिलाई सम्जेर यसैमा चित्त लगाएर प्राण, अपानको आउनु जानु हुन्छ। बिनायन्त्रले पनि श्वास स्वयं आउँछ र बाहिर निस्कन्छ यसैमा चित्त लगायो भने प्राणोपासना हुन्छ। प्राणलाई मनले हेरिरहनु देखिरहनु 'प्राणोपासना' हो। प्राणको साथ मनलाई बाँध्ने प्रयत्न गर्नु प्राणधारणा हो, प्राण मनमा लाउनु प्राणको ध्यान हो। मन प्राणमय भएर सर्वदा एकाग्र हुन्छ र प्राण मन दुवै एउटै ठाउँ रोकिन्छ त्यो अवस्थालाई प्राण समाधि या 'समाधि' भनिन्छ। प्राणमा मन लागेपछि श्वास विस्तारो-विस्तारो चल्न लाग्दछ। जति मन लगायो त्यति शान्ति हुन लाग्दछ, आनन्द बढ्दै जान्छ। यदि शरीरमा कुनै रोग छ भने प्राणोपासना गर्ने बेला प्राणलाई भन्नुपर्छ सम्जाउनुपर्छ। ऊ भित्र गएर रोगलाई हटाइदिन्छ। कुनै पनि विपत्ति दूर गर्नेवाला प्राण हो। स्थूलको साधनले शरीरको रोग हटाउन सक्दछ। तर, प्राणले वाहिरबाट आउने विपत्तिमा पनि साधकको रक्षा गर्न सक्दछ। आउनेवाला विपत्तिलाई पनि प्राणलाई नै भन्नुपर्छ। यो प्राण सबैको सहायक हो, बहुत दयालु शक्तिवान् ईश्वर समान मात्र होइन-स्वयम ईश्वरै हो। आफ्नो प्राण र आफू दुई पदार्थ होइन, प्राण आफ्नो हो अनि आफू स्वयं 'प्राण'।

प्राणोपासनाको वेला आफ्नो इच्छावमोजिमको चिज उही प्राणलाई माग्नुपर्छ। प्राणले खिचेर आफ्नो साथ गरिदिन्छ। योभन्दा ठूलो तन्त्र-मन्त्रअर्को हुन सक्दैन। प्राणोपासनाले सवै काम चलाउन सकिन्छ, तर केवल यसैको लागि होइन। अन्तमा निष्काम हुनु पनि आवश्यकता हो निष्काम प्राणोपासनले आत्मबल अनि व्रह्मज्ञान बढाउँछ र योगीलाई समाधिसम्म पुऱ्याउँछ।

प्राणको ईश्वरत्व

यहाँ प्राण के हो ? भन्ने बारेमा लेखिँदै छ। पहिला नै भनिसकिएको छ प्राण वायु होइन एकप्रकारको जीवनशक्ति हो। भनिएको छ, सधैं प्राणको साथ एक किसिमको वायु रहन्छ जसलाई प्राणवायु भनिन्छ। प्राणवायु बाहिरबाट फोक्सोसम्म पुग्छ र रगतको रूपमा परिणत हुन्छ। अनि रगतको रूपले सबै शरीरभरि चक्कर लगाएर फेरि फर्किएर उहीँ पुग्दछ। जाँदा-जाँदा प्राणरूप रगतको रङ्ग रातो हुन्छ जब फिर्न लाग्छ तब त्यो कालो हुन्छ यही कालो रगत मुटुबाट फोक्सोसम्म पुगेर फेरि वायुरूप भएर प्राणको साथमा बाहिर आउँदछ। अक्सिजन हाइड्रोजन मिल्दा जसरी पानी बनिन्छ। उही प्रकारले प्राणवायुसँग बाहिरबाट अक्सिजन फोक्सोसम्म पुग्दा यो प्राण र वायुको योगले एउटा अद्भूत रूपमा परिवर्तन भएर रगत बन्दछ। केवल ताजा वायु आक्सिजनको योगले मात्र रगत बन्न सक्दैन। यस्तो हुँदा ताजा वायु पुगेर मृतक पनि (मुर्दा) जीवित हुने थियो। तर, यो कुरा होइन अक्सिजन र फोक्सोको योगको साथ प्राणरूप जीवको पनि योग हुन्छ। मृतक शरीरमा प्राणतत्व या जीवन तत्व हुँदैन यसैकारण ताजा वायु पुऱ्याए पनि मृत शरीरमा रगत सञ्चार हुन सक्दैन। जसरी आगाको ज्वालोमाथि पुगेपछि कालो धूवाँको रूपमा देखापर्छ, यसैप्रकारले प्राणशक्ति फोक्सोमा पुगेर रगत रूपमा बदलिन्छ। आगोमा पानी हाल्योभने बाफको रूपमा बदलिन्छ, ठीक यही प्रकारले शरीरको गर्मीले फर्किदा रगत पनि कार्बोनडाइअक्साइड ग्याँसको योगले कालो हुन जान्छ अनि फोक्सोसम्म पुग्दा फेरि वायुरूप भएर बाहिर आउँदछ। यही प्रकारले मानिसको नाकको बाटो प्राण वायुको बराबर आउनु जानु गर्छ, यो काम सदैव भइरहन्छ। पूरकसँग प्राणवायु भित्र जान्छ फिर्दाखेरि उतिबेला उहि आउँदैन। पूरकको समय प्राणवायु भित्र जान्छ र सारा शरीरमा रगतको रूप भएर चक्कर लाउन लाग्छ। चलेको बेला वायु बाहिर आउँछ त्यो सारा शरीरको चक्कर लगाएर फर्किन्छ। त्यसकारण जीवनको वस्तु 'रगत' यसैले ताजा स्वच्छ प्राणवायु प्राणको साथ मिलेर बनाउने काम गर्छ। मनुष्यको शरीरमा यो प्राणवायु मुख्य वस्तु हो। रातोदिन सुते पनि जागे पनि आफूले नजाने पनि चलिरहन्छ।

संसारमा दुई शक्ति छन्, एउटा ज्ञात शक्ति अर्को अज्ञात शक्ति। हिँड्नु, डुल्नु, उठ्नु, बस्नु, सुत्नु, सुँघ्नु, देख्नु, खानु, छुनु आदि कर्म अज्ञात शक्तिद्वारा हुन्छ। मानिसले जानेर चाहेर पनि हुन्न। मनुष्यको शरीरभित्र यो कर्म हुँदैनन। श्वास

आउँछ, जान्छ, रहन्छ । रगत खुब बेगले शरीरको प्रत्येक भागमा दौडिन्छ तर मानिस जान्दैन । नगरिकन हृदय धड्किन्छ, खाएको पचिरहेको हुन्छ रगतबाट मासु, अस्ति, मज्जा, वीर्य बनिरहेको हुन्छ । सबै पुर्जाले काम गरिरहेको हुन्छ तर मानिस यो जान्दैन । यसलाई अज्ञात शक्तिले भित्र शरीरमा काम गरिरहेको हुन्छ । यसले शरीरमा बाहिर पनि बडो वेगले काम गरिरहेको हुन्छ, यसले शरीरमा रगतको अणु-अणुमा नचाइरहेको छ । यो शक्तिद्वारा सबै ब्रह्माण्ड प्रत्येक लोक, ग्रह, तारा नाचिरहेछ, समुद्रमा ज्वारभाट आइरहेको छ, नदी बगिरहेको छ, पृथ्वीभित्र पानी बगेको छ, हावा चलिरहेको छ, सूर्य, चन्द्र उदयास्त भइरहेको छ । सम्पूर्ण कार्य उही शक्तिद्वारा चलिरहेको छ, जसलाई हामी अज्ञात शक्ति भन्दछौं यही शक्तिलाई मानिसले ईश्वर भन्ने गर्छन् । अवश्य हो, उही शक्ति ईश्वर हो । नजानी भित्र बाहिर काम गरिरहेको छ । प्राणरूप शक्तिले शरीरभित्र काम गरिरहेको छ, यही प्राणले शरीरको काम चलाइरहेको छ । जसले प्राणलाई पक्डियो (समात्यो) त्यसैले त्यो ईश्वरलाई समायो, देख्यो प्राणतत्वलाई सम्जेपछि ईश्वर पनि सम्जिन्छ ।

प्राणोपासना गरियो भने त्यही ईश्वरोपासना पनि हो । प्राण ठीक भएपछि शरीरका सबै काम ठीक हुन्छन् । प्राणलाई आराम दियो भने सारा शरीर पनि आराम पार्छ । प्राणमा चित्त लगायो भने सारा इन्द्रीय पनि प्रसन्न हुन्छन् । जो योगी प्राणलाई तत्वद्वारा सम्जन्छन् प्राणोपासनाद्वारा आफ्नो बसमा लिन्छ त्यसले अवश्य पनि मृत्युलाई जित्छ यसरी सबै अज्ञात शक्तिलाई जान्नु, बुज्नु, ज्ञात शक्ति हो । जसरी जंगली जनावर बाघ, भालु, हात्तीलाई बिस्तार-बिस्तार बसमा गरिन्छ त्यही तरिकाले योगको विधिअनुसार प्राणायाम तथा प्राणोपासनाद्वारा प्राणलाई पनि वस गरिन्छ, गर्नुपर्छ ।

प्राणको व्यायाम स्वच्छ हावामा गर्नुपर्छ, प्राणवायुलाई आउँदा जाँदा (आउने-जाने) नाकको प्वालमा ध्यान दिई सुद्धहावाको भाग लिनु नै हो । खानापिनाभन्दा अज स्वच्छ वायुमा श्वास लिनुपर्छ । प्राण ईश्वर एउटै वस्तु हो भन्ने बुज्नुपर्दछ । प्राणको ईश्वरत्व यही नै हो ।

सुद्ध प्राणायाम

शुद्ध प्राणायमलाई प्राणोपासना भनिन्छ । प्रत्येक जीवधारी त्यति नै बलियो हुन्छ, जति उसको प्राण वलियो हुन्छ । शरीरमा बल दिनेवाला पनि प्राण नै हो

जति प्राणले युक्त गरेर श्वास लिन्छ उति नै पुष्ट हुन्छ। जब अधिक मन लगाइन्छ तब शरीर अधिक सजीव प्राण गएर थोरै समय आफसेआफ रोकिन्छ।

प्राणलाई बलवान पार्नका लागि अनेक विधि हुन सक्छन्। उल्लेख भइसकेका पनि छन्। यहाँ प्राणायमको निरापद विधिलाई वर्णन गरिन्छ। यो प्राणायमको एक प्रकार हो। प्राणायमको ठाउँमा प्राणोपासना भनिएमा अज उपयुक्त हुन्छ। प्राणोपासनाले साधक समाधिसम्म पुग्छ। यसमा थाकेको मन शान्त भएर रोकिन्छ अनि ब्रह्मानन्दको अनुभव गर्न लाग्दछ। उत्तम सुख ब्रह्मानन्दको हो, शान्ति सुख प्राणोपासनाले छिटो प्राप्त हुन्छ। चञ्चल मन रोकिन्छ र ब्रह्मानन्दभित्र बसेर सुखको अनुभव हुन लाग्दछ। उपनिषद्मा भनिएको छ :-

समधिनिर्घूत मलश्य चेतसो ।
निबेशितस्यात्मनियत्सुखं भवेत ।।
नशक्यते बर्णयीतुं गिरादता ।
स्वयां तदन्त ः करणेन गृहेत ।।

अर्थात् समाधिमा पुगेपछि मनको मयल छुटेर मन आफैं आनन्द स्वरूप आत्मामा प्रवेश हुन्छ, त्यो बेला योगी सुखमा पुग्छ। यस कुरालाई वचनले भन्न सकिन्न त्यो अपूर्व सुखलाई अन्तःकरणले मात्र जान्दछ योगीलाई एउटा अपूर्व आनन्द भएको हुन्छ।

आनन्दको खोजीमा संसार लागेको छ आनन्द चाहिएको छ। तर, अनेक वर्षदेखि थाकेको प्राण जब केहीबेरका लागि आरामले बस्न पाउँदैन तबसम्म ब्रह्मानन्द पाउन सक्दैन। प्राणले कैयौं वर्षदेखि थकाइ मार्न पाएको छैन। केही समय आराम गर्न दिएमा अवश्य आनन्दित हुन्छ। १५/२० किलोमिटर हिँडेर थाकेको मानिस थकाइ मार्न एकछिन पनि बस्यो भने आनन्दको अनुभूति अवश्य हुन्छ। निकै दगुरेकोलाई अलि बिस्तारो हिँडाइ पऱ्यो भने आराम मिल्दछ। थोरैमात्र पनि प्राणलाई रोकेर बिस्तारो हिँडाएमा केही न केही आनन्द अवश्य हुन्छ। यतिमात्रको आनन्द पनि संसारको अनेक सुखभन्दा अधिक हुन्छ। जुन समय शरीरका सारा अङ्ग सारा इन्द्रीय आराम गर्छन् भने त्यो गाडा निद्रामा (सुषुप्त) पनि बराबर चलिरहन्छ। सुतेको बेला पनि तेजले चलिरहन्छ। यो सदैव आफ्नो धुनमा लागिरहन्छ, आजसम्म उसलाई आराम दिएको छैन। एक सेकेन्ड पनि उसलाई फुर्सद छैन, त्यसलाई अलिकति आराम दिएमा (छुट्टि

दिए) अपूर्व प्रकारको आनन्द हुन्छ। थाकेको अङ्ग, इन्द्रीय रातभरि सुतेर विहान उठ्दा (विउजँदा) थकावट मेटिएको हुन्छ, अनि सुतेपछि नयाँ बल नयाँ उत्साह आउँदछ। यही किसिमले प्राणलाई पनि केही समय सुत्न दिउँ-आराम गर्न दिउँ, उसको थकावट दूर गरोस् आफ्नो थकान मेटावस् यसो भएमा नयाँ जोस् र जाँगर आउँदछ, यसले गर्दा योगी बूढो हुन्न। तर, प्राणलाई विवश पारेर औंलाले नाक थुनेर जबरजस्ती रोकेमा फाइदा हुँदैन। सुखको बदला दुःख हुन्छ। अनेक प्रकारका आडम्बरी व्याख्या सुनेर या आडम्बरी भनाइमा लागेर हठविधिले प्राणायम गरेमा सुखदायी होइन दुःखदायी वन्न पुग्छ। प्राणलाई प्राकृतिक स्वभाविक रितले हठ तरीकाले बाधा पुरचाउनु हुँदैन। प्राणवायुको स्वभाव यस्तो छ शरीर निष्चल भएर आसनमा बसेपछि आस्ते-आस्ते रोकिन लाग्दछ।

प्राणलाई अस्वभाविकरितले अप्राकृतिक तरिकाले बाधा पुरचाउनु हुँदैन। प्राणवायुको स्वभाव शरीर निश्चल भएर आसनमा बसेपछि आस्ते-आस्ते रोकिन लाग्दछ। मनलाई चारैतर्फबाट खिचेर श्वासको गतिमा लगायो भने श्वास विस्तारै-विस्तारै चल्न लाग्दछ र प्राणलाई बहुत आराम मिल्दछ। सूर्योदयभन्दा अगाडि शौंचादि कर्म सकेर कुनै आसनमा बस्नुपर्दछ। यो साधनका लागि सुखासन उत्तम आसन मानिन्छ। शरीर निश्चल गरेपछि आँखा बन्द गर्ने र सवै इन्द्रीयलाई रोक्नुपर्छ। मनलाई श्वास आउने जानेमा लाउनुपर्छ। जवर्जस्ती श्वासलाई रोक्न आवश्यक पर्दैन। प्राणवायु अथवा श्वासलाई चित्त लगाएर मनले हेरिरहनु पर्छ। वाहिर आयो भित्र गयो हेरिरहनु पर्छ। मनलाई रोकेर श्वासको साथ-साथै भित्र जानु र आउनुमा लागिरहनु पर्छ। मनले भित्र जा वाहिर आइज, प्राणोपासनामा सदैव श्वासमय हुनुपर्छ। श्वासभन्दा अर्को कसैको ध्यान रहनहुन्न। यस्तो गर्नाले श्वास विस्तारै बिसाउन लाग्दछ, मन र शरीर हल्का हुन्छ। प्राण मात्र होइन शरीरको पनि थकाइ भाग्दछ। जति मनलाई रोक्यो उति आनन्द हुन्छ। कुनै प्रकारको प्रयत्नबिना पनि श्वासको गति रोकिएर आनन्दमय हुन्छ। यसलाई योग भाषामा कुम्भक पनि भन्दछन्। समाधिस्त हुनका लागि यो सरल मार्ग हो। मुनि पताञ्जलि भन्दछन् :-

प्रच्छर्दनविधारणम्य वा प्राणस्य । वा. व. सु. ३४–

अर्थात्, प्राण वाहिर निकाल्नलाई प्रच्छर्दन (रेचक) भित्र लानलाई विधारण (पूरक) भनिन्छ। यसमा कुम्भक गर्नु या प्राणलाई रोक्न भनिएको छैन। मात्र प्राण वाहिर र भित्रको कुरो छ। त्यही **'प्रच्छर्दन'लाई रेचक-पूरक भनिन्छ।**

प्राणोपासनामा रेचक र पूरकको विधि छ, कुम्भक होइन । जबर्जस्ती प्राणलाई रोक्नु राम्रो हुन्न । प्राणलाई जहाँको तहीँ रोक्नलाई कुम्भक भनिन्छ । मन, प्राण र शरीरको घनिष्ट सम्बन्ध छ । मन स्थिर भएपछि प्राणपनि स्थिर हुन्छ, जहाँ प्राण रोकिन्छ त्यहीँ मन रोकिन्छ । जब मन प्राण रोकिन्छ तब शरीर स्थिर भएर आनन्द हुन जान्छ, गति मन्द हुन जान्छ । अनायासै हृदयमा शान्ति सुख अनि ब्रह्मानन्दको विकास हुन्छ । साधक निमग्न भएर साधन छोड्न मनै गर्दैन, जति श्वासमा मन लगायो उति आनन्दले मस्त हुँदै जान्छ ।

प्राणोपासनाले साधकको तीक्ष्ण बुद्धि भएर ज्ञान बढ्छ । प्राणको उपासनाले जीवन मुक्त गर्दछ, मन प्राण रोक्नलाई यो अति सरल विधि हो, अति आरामदायी साधन हो । मानिसले हेर्दा सुतिरहेको छ जस्तो देखिन्छ तर भित्र ब्रह्मानन्दमा ओहम्, ओहम्, ओहम्, स्वहम्को भजन गाइरहेको हुन्छ । यसमा केही कठिन छैन, मात्र श्वासलाई आउनु जानुमा मन लाउनु हो । मनले हेर्नु छ श्वास बाहिर गयो, भित्र आयो बस । यसले शरीर अज हल्का निरोगी सुन्दर भएर बलवान् बन्दछ, सदैव युवा हुन्छ । यो सुखदायी-आनन्ददायी शान्तिदायी भएर एकपल्ट गरेपछि सधैं गर्छ । सधैं गर्न मन लाग्छ आत्मा परमात्माको साक्षत्कार छिटो हुन्छ । योग अभ्यासमा मन एकाग्र गर्न कहीँ न कहीँ लगाउनुपर्छ, अवश्य लगाउनुपर्छ । थोरै समयमै श्वास आसानीसँग बिस्तारो चल्न लाग्दछ । यो प्राणोपासनाले प्राणायाम प्रत्याहार, धारणा, ध्यान अनि समाधि सबै खुड्किला (स्टेप) को साधन हुन्छ । यहीबाट समाधिमा पुगिन्छ, यो प्राणायमले आयु बल बुद्धिको वृद्धि हुन्छ । वेदान्तले पनि प्राणलाई हठले रोक्न निषेध गरेको छ । उपनिषद्को पनि यही आसय छ । **प्राणान प्रपडियहसयुक्तचेष्टः क्षीणेप्राणे नासिर्कयोच्छबा सित् । दुष्टाश्वयुक्तमिववमहभेनं, बिद्मनमनोधारापता प्रभत्ताः ।** भावेताश्वर । २।९-)

जीवात्माको शक्ति

अन्योऽसो अन्योऽहमस्मिति नस वेद यथा पशुः । वृह.अ. १।४ ब्र. १० 'त्यो अर्को हो म अर्कै हुँ, जसले भन्दछ त्यो पशु हो ।'

यसरी ब्रह्माज्ञानिका लागि आफू अलग ईश्वर अलग मान्ने मानिस पशु हो । यदि कुकुरले ईश्वरको कल्पना गऱ्यो भने कुकुरकै कल्पना गर्ला ? मानिसले मानिसैको गऱ्यो । कुकुरले ईश्वरको कल्पना गर्दा पुच्छरका रौं

(भुत्ला) पराल या खरका गर्ला। खुदामियाले कल्पना गरेमा दाह्री-जुंगामध्ये पनि दाह्री सुनका जुंगा पित्तलका कल्पना गर्ला ? अथवा दाह्रीचाहिँ हीरा-मोतीको गर्ला। यसमा हाँसो उठ्छ सुन्दा, स्वाभाविक पनि हो। मुसलमानले दाह्री राख्छन् जुगा फाल्छन्। कुकुरको पुच्छरमा भुत्ला हुन्छन्, ऊ त्यही पुच्छर आफूभन्दा ठूलो स्वच्ला। त्यसकारण मुसलमान हीरामोतीको दाह्रीको कल्पना गर्ला कुकुरको ईश्वरको पुच्छरको भुत्ला सुनको कल्पना गर्ला। पढेलेखेका मानिसले विद्वतापूर्ण ईश्वरको कल्पना गर्दा नीर्विकार निराकार सर्वशक्तिमान अनादि अनन्त, सर्वव्यापक सबैभन्दा शक्तिशाली माने। तर, मानिसले त्यो भूले यो सोचेन कि यस्तो हुन सक्छ, या सक्दैन !

यस कुराले के प्रस्टचाउँछ भने संसार हाम्रो आफ्नो आत्माको कल्पना हो। यसरी नै द्वैतवादिले ईश्वरको कल्पना गरे। जो मूर्ति पुजक छन्, पार्थिव जड शिवको, रामको, कृष्णको मूर्ति मानिसजस्तै बनाई पूजा अर्चना गर्न लागे। कल्पनाद्वारा अरूहरूको पनि मूर्ति वनाए अनि सृष्टिकर्ता बिधाताको रूपमा स्थापित गरे। द्वैतवादिले ठूलाठूला उच्च कल्पना गरेर मूर्ति पूजाको थिति बसाए। यी ठूला विद्वान्हरूले आ-आफ्नो कल्पनाद्वारा आ-आफ्नै ईश्वर बनाउँछन्। कल्पनाद्वारा ईश्वर बनाउँछन् मनको कल्पनाद्वारा स्थापित गर्छन, गरिरहेका छन्। मनुष्य तिमी धन्य ? मानिसको आत्मामा अनन्त शक्तिछ, त्यो ईश्वर हो। संसार बनायो बनायो तर ईश्वर पनि बनायो। इन्जिन बनायो, बम वनायो, कोही सुनका गहना वनाउँछन्, फलामका हरेक औजार बनाउँछन्। काठ कुँदेर विभिन्न प्रकारका चिज बनाउँछन्, यो सबै शक्ति आत्मामा छ यो सबै यही आत्माले बनायो। यी अनेक कल्पना यही आत्मामा छ।

आजसम्म कसैले यी भौतिक आँखाले ईश्वर देखेको छैन, कानले सुनेको छैन, जिब्राले स्वाद लिएको छैन, चाख्न पाएको छैन। हातले समातेको, नाकले सुँघेको, छालाले छुएको छैन र पनि उसलाई नीर्विकार, निराकार आफैं मान्छ। कसरी मान्ने ? एउटै उत्तर छ, कल्पनाले। यतिसम्म कि आफ्नो 'म' पनि देखेको छैन। तर, आफूलाई आफ्नै आत्माज्ञानले अवश्य देख्न सक्छ कि 'म' अवश्य छु, भनेर।

कसैले आत्माज्ञानद्वारा 'आत्मा' लाई जान्यो भने उसले ईश्वरलाई पनि जान्यो, चिन्यो। यो कुरा वुजेपछि आत्मासरह उसको पनि अस्तित्व हुन्छ अनि 'म' छु

उसरी नै ईश्वर पनि छ। ईश्वर मबाट अलग छैन। यो अहमता ममत्व अलग छैन, कोही पुरुष ईश्वर नामको होला अलग मको अस्तित्व यही मेरो 'म'सँग सिद्ध छ, यसले गर्दा यही भन्नुपर्छ मनै् ईश्वर हुँ।

साँच्चै 'म' ईश्वर हो। हाम्रो कल्पनाको हो अर्को एउटा ईश्वर छ। कल्पना कुनै अर्को आत्माभित्र छैन। ईश्वरको अस्तित्व सिद्ध गर्नका लागि कसैसँग विवाद गर्छन्। कुनै वादीले भनोस् ईश्वर छैन त प्रतेवादीले ईश्वरको पक्षबाट गवाही दिन्छ तर ईश्वरको पत्ता सृष्टिको अनादिदेखि आजसम्म छैन। प्रतेवादीलाई ईश्वरको अनुपस्थितिमा सदैव वादीको डिग्री मिलिरहेको छ। तर, ईश्वर हारिरहेको छ ? आत्मालाई ईश्वर मानेको छ अनि वेदान्तको ईश्वर आत्मा सिद्ध भइरहेको छ। ज्ञानद्वारा सबैले प्रत्यक्ष गरिरहेको छ।

ईश्वरको अस्तित्व सिद्ध गर्न मानिस विवाद गर्छन् अनि आफ्नो कल्पनाबाट भन्छन् ईश्वरको कल्पना मानिसको हृदयमा छ। अतः ईश्वर पनि मानिसभित्र छ। संसारको कल्पना संसारमा छैन, हाम्रो (मनुष्य) आत्मामा छ। यस कारण यो सिद्ध हुन्छ ईश्वरको 'म' आफ्नै मभन्दा अलग छैन। आफ्नो आत्मा आफ्नै शरीरमा चारैपट्टि व्यापक छ। जस्तो आत्माले सोच्दछ त्यो गर्नलाई शरीर खडा भइहाल्छ। आत्मा चलाउन लाग्छ शरीर चल्न लाग्छ। त्यसकारण शरीर आत्माको प्रत्यक्ष रूप हो, आत्मा शरीरको अनि इन्द्रीयको सञ्चालक हो। सोध्यो भने आत्मामा जति ज्ञान छ उति नै प्रत्यक्ष भन्दछ। विनाआत्माको शरीर केही गर्न सक्दैन। आत्मा निस्किएपछि शरीर जड बन्दछ,। जबसम्म चेतन आत्मा यसमा रहन्छ तबसम्म शरीरमा चेतना रहन्छ। देख्छ, सुन्छ, उठछ, बस्छ, बोल्छ, हिँड्दछ, सबैथोक गर्दछ। यदि कोही ठूलो चेतना अनि सर्वज्ञ आत्मा ईश्वरनामको सार संसारमा व्यापक हुन्थ्यो भने ढुङ्गो, माटो, काठ-दाउरा, खाट, कुर्सी, ब्रेञ्ची कुनै पदार्थ या वस्तु जड हुने थिएन। ईश्वर सर्वव्यापक छन् भने दाउरा कुर्सी अथवा जड पदार्थमा छैनन ? ऊ सर्वव्यापक हो भने जडमा कुर्सी इत्यादिमा किन छैन ? ईश्वर जीवआत्माभन्दा अधिक चेतन ज्ञानवान् शक्तिवाला भए मानिसभन्दा अधिक व्याख्या दिनेवाला, उपदेश दिनेवाला, ज्ञान दिनेवाला, कुर्सी ब्रेञ्ची (जड पदार्थ) हुनुपर्थ्यो। तर, के कही यस्तो छ संसारमा ? यदि होइन, छैन भने यो अवश्य मान्नुपर्छ कोही चेतन ईश्वर कुर्सी-ब्रेञ्चीमा छैन। ईश्वर सर्वव्यापक हो भने कुर्सी-ब्रेञ्चीमा जडता

कसरी कहाँबाट आयो ? के एउटै समयमा एउटै ठाँउमा जडता अनि चेतनता, अल्पज्ञता सर्वज्ञता दुवै रहन सक्छन् ? जब कुर्सीलाई जडतत्व मानिन्छ भने ईश्वर सर्वव्यापक हुन सक्दैन । यदि ईश्वर सर्वव्यापक छैन भने द्वैतवादीको लक्षणअनुसार पनि छैन । ईश्वर अखण्ड हुन्थ्यो त सबै ठाँउमा बराबरी हुनुपर्थ्यो । कोही चिज पनि जड हुँदैन थियो ।

तर, द्वैतवादीले संसारको जड अनि आफूलाई ईश्वरबाट अलग मान्दछन् । संसारको जड पदार्थमा प्रकृति परमाणु ईश्वरभन्दा अलग अनि जड छ भने कुनै चेतन ईश्वर यसमा व्यापक हुनसक्ने थिएन । चेतन ईश्वर थिएन भने जीवात्माभन्दा अलग ईश्वरको अस्तित्व सिद्ध गर्न असम्भव छ । वेदान्तले अपूर्व अद्भूतज्ञान दिलाइरहेको छ, जीवको ईश्वरको । ऊभन्दा अलग अनि प्रकृति र परमाणुको जडता त एउटा सानो बालकले पनि जान्दछ भने वेद पढ्ने विशेषता नै किन र ? यस्तो मामुली ज्ञानलाई ब्रह्मज्ञान अथवा वेदान्त भन्ने नै थिएन । जसले जीव, ब्रह्म, प्रकृति, परमाणुलाई अलग-अलग मान्नु बेठिक हुन्छ । साधारण ज्ञान वताउनेवाला वेद होइन, त्यहाँ ब्रह्मज्ञान तथा उच्चज्ञान छ, जसलाई योगाभ्यासी योगीमुनिले वुजेका हुन्छन् जीवात्माको शक्ति के हो, भनेर ।

ज्ञान योग

मानिसले जति जान्दछ त्यति वर्णन गर्न सक्दैन । गुरु होस् अथवा कोही होस् जति अनुभव गरेर स्वयं जान्दछ, त्यति गर्ने मौका पाए पनि वर्णन थोरै हुन्छ । जति वर्णन हुन्छ त्यति लेख्न सकिन्न । जति लेखिएला त्यति प्रकाशन हुन पनि सक्दैन, जति जानेको हुन्छ त्यो त्यति लेख्न सकेको हुन्न । माथिको लेखमा योग र आसनको वारेमा उल्लेख गरी सकिएको छ । आसन, विज्ञको बारेमा जानेपछि कुनै तत्व पनि लुकेको छैन । आवश्यकताअनुसार साधकले नयाँ-नयाँ आसनको आविस्कार गर्न सक्दछन् र आफ्नो स्वभावअनुसार साधनको उपयोग गर्न सक्दछन् । योगको विधिअनुसार साधनको उपयोग गर्न सक्दछन् । योगको विधिअनुसार विचार गरेर सवै योगाभ्यासको वर्णन भइसकेको छ । साधकको शक्तिअनुसार केही कुरा पनि छुटेको छैन । फेरि पनि साधक आफ्नो शक्तिअनुसार साधन गर्न जवसम्म आरम्भ गर्दैन तवसम्म अनेक शङ्का-उपशङ्का हुन्छ तर साधक साधन गर्न लाग्छ त्यसपछि उसलाई शङ्का आफसेआफ हराउँछ । साधकले साधन गर्न लाग्नुभन्दा अघि एकपल्ट ग्रन्थलाई आध्योपान्त पढ्नु र सम्जनुपर्छ । पुस्तकलाई आफ्नो जीवनवाट अलग गर्नुहुँदैन । साधन आरम्भ

गरेपछि पटक-पटक पुस्तक पढ्नु उपयोगी हुन्छ । पढाइ र गराइबाट नयाँ-नयाँ कुरा मिल्दै जान्छ । जब स्वयं गर्न थालिँदैन तब नयाँ-नयाँ ज्ञान प्राप्त हुँदैन । पढ्दै गयो गर्दै गयो भने नयाँ अनुभव हुँदैजान्छ । यो अति आवश्यक छ । आफ्नो सच्चा स्वरूपको साक्षात्कार, उसको सत्य ज्ञान हुनुपर्छ । साधकले यो जान्नुपर्छ मन शुद्ध र आफ्नो बसमा हुन अति आवश्यक छ । साधकले जान्नुपर्छ कि शरीर निरोग कसरी गर्ने ? योगमा स्वास्थ प्रति ध्यान दिनु अति जरुरी छ । योग केवल व्यायाम मात्र होइन, योगको यतिमात्र मतलब होइन । योगसाधनपछि शरीर र मन जति निरोग हुन्छ त्यति अरू केही उपायबाट हुन्न ।

ध्यान योग पनि नित्य गर्ने गर्नु नितान्त आवश्यक हुन्छ । समाधिसम्म पुगेर आनन्दले पूर्ण भएपछि आफ्नो साँचो स्वरूपको दर्शन हुन्छ । दर्शन गर्नुपर्छ । समाधि योग आनन्ददायी हुन्छ, स्वयं प्रसन्नताले साधन नित्य गर्न चाहन्छ । योगी समाधिमा पुगेपछि जीवनमुक्त हुन्छ । घरमा रहोस् या बाहिर होस् सर्वदा मुक्त र आनन्द हुन्छ, यो अवस्थामा साँचो स्वरूप र ज्ञान कहिल्यै बिर्सँदैन । मानिसको सच्चारूप के हो ? वास्तवमा मानिस सच्चिदानन्द आत्मा आनन्द युक्त, नीर्विकार, निष्पाप हो । यो निर्वली, लोभी, पापी, रोगी, दुर्वल, नीच विचारवान् छैन । जीवनमुक्त भएपछि योगीले साँचो ज्ञान कहिल्यै भुल्दैन । सदैव ज्ञान र आनन्दले परिपूर्ण हुन्छ । यही नै हो **ज्ञानयोग** यसैलाई जीवनमुक्त परमहंश पनि भनिन्छ । यस्तो योगी ध्यानबल, योगबल, बिचारबल र मनोबलले केही गर्न सक्छ । संसारमनोमय, शरीरमनोमय, विचारमनोमय कल्पना मात्र हो । योगीले योगबलले आफ्नो भाग्य आसानीले बदलिन्छन् । ध्यान बिचार मनोबलको प्रभाव संसारका प्रत्येक कार्य प्रत्येक परिस्थितिमा पर्दछ । योगबलले आफ्नो कष्टमात्र नभै अरूको पनि सहयोग गर्न सकिन्छ । योग साधनले आत्मा शक्तिशाली भएर अज्ञानतादेखि बचेर सूक्ष्म वस्तुलाई समाउँछ र शरीर पनि स्वच्छ, निर्मल, शान्त, निर्भय भएर ईश्वर प्राप्त गरेपछि यमराजको पनि उसलाई डर त्रास हुँदैन । उपनिषद्मा भनिएको छ :-

पृथ्व्याप्तेजोऽनिलखे समुत्थिते पञ्चात्मके योग गुणे प्रवृते ।
न तस्य रोगो न जरा न मृत्युःप्राप्तस्ययोगाग्निमयं शरीरं ।।

अर्थात् जब पृथ्वी, जल, तेज, वायु, आकाश प्रकट हुन्छ अर्थात् पाँच तत्वको जय हुन्छ, तब योगीका लागि न रोग, न जन्म, न दुःख केही हुन्न । किनकि उसले त्यो शरीर पाएको छ, जुन योगको अग्निबाट बनेको छ । योगाभ्यासीले उपयुक्त कुराको

पनि ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ। योग गर्ने काम हो पढ्ने मात्र होइन तर वेदान्तका वाक्य मनन गर्ने ज्ञान पनि योग नै हो जसले योगलाई स्वीकार गरेको छ।

लघुत्वमारोग्यमलोलुपत्वं वर्णप्रसादं स्वरसोप्ठवंच ।

गन्धः शुभो मुत्रपुरीषमल्पं योगप्रवृत्ति प्रथमं बदन्ति ।।

शरीर हल्का हुन्छ, आरोग्य हुनलाग्छ र हुन्छ बिषयको लालचा हराउँछ कान्ति बढ्दछ स्वरमा माधुर्यता गन्धमा शुद्धता हुन्छ मलमूत्र कम हुन्छ। योगमा ज्ञान जोडिएको हुन्छ, ज्ञानबिना योगाभ्यास हुन सक्दैन। नपढेको मानिस विद्वान् कहलिँदैन तर पढ्दैमा मात्र ज्ञानी बन्न सक्दैन। ज्ञान अपठितसँग पनि हुन्छ। त्यसकारण योगाभ्यास गर्न साधन गर्नलाई म अनपढ्ले कसरी गर्नु भन्ने अज्ञान छोड्नुपर्छ। योगाभ्यास सबैले गर्ने विषय हो भन्ने दृढ विश्वास हुनु **नै ज्ञानयोग हो भन्ने** जान्नुपर्दछ।

षट्चक्र-योगव्यायाम

साधनलाई साहित्यको भाषामा अभ्यास (EXERCISE) भनिन्छ, पहलवानहरू यसलाई व्यायाम भन्ने गर्दछन्। यसलाई योगव्यायाम पनि भन्ने गरिन्छ, यसोभन्दा केही फरक पर्दैन। योगव्ययाम सर्वाङ्गपूर्ण व्यायाम हो, अङ्ग-अङ्ग, जोड-जोड, इन्द्रीय-इन्द्रीय हृदय, मन वुद्धि, आत्मा, श्वास, प्रश्वास सबैको साधन हो। मानिस सर्वाङ्ग साधनबाट पूर्ण तबमात्र हुन्छ, जब सर्वाङ्गपूर्ण योगसाधन गर्दछ। देब्रे हातभन्दा दाहिने हात बढी तागतिलो किन हुन्छ ? किनभने यसको व्यायाम ज्यादा भएको हुन्छ। पहलवानहरू शरीरको व्ययाम गर्छन् र वलियो पार्छन तर मस्तिष्कको व्ययाम गरेका हुन्नन् त्यसकारण दिमाग दुर्वल हुन्छ। मस्तिष्कको मात्र साधन गर्ने व्यक्ति शरीरको कम शक्तिवान् हुन्छ। यसकारण योगसाधन भनेको सर्वाङ्गपूर्ण हुनुपर्छ। योग सर्वाङ्गपूर्ण साधन हो, यसलाई कोही योगाभ्यासीसँग सिकेर जानेर गर्नु उत्तम हुन्छ। मानिसको शरीरमा हात छ, खुट्टा छ, जिउ छ, जोडिने अथवा भाँचिने ठाउँ छन्, घाँटी छ, आदि। त्यही, त्यही ठाउँमा मन लगाई (मनको प्रवेश गरेर) मानिसले व्यायाम (साधन) गर्न सक्छ। यो छ, छ, छ, ठाउँलाई योग विज्ञानले षट्चक्र भन्दछन् र पूर्ण साधनलाई चक्रभेदन क्रिया भनिन्छ। शरीरभित्र सूक्ष्म शरीर छ, त्यसमा पनि त्यति नै चक्र छन्। खुट्टा शरीरको गरी अठार ठाउँ पुग्दछ, त्यहाँ साधन गर्दा भाँचिने र खुम्चने हुन्छ। योगभाषामा षटचक्रलाई **मुलाधार, स्वादिष्ठान, मणिपुर, अनाहद, विशुद्ध र आज्ञाचक्र** भनिन्छ। यसलाई वैदिक भाषामा **भूर्लोक,**

भूवलोक, स्वर्लोक, महर्लोक, जनर्लोक, तपर्लोक भन्दछन् । चक्रभेदनपछि सत्यलोक, ब्रह्मलोक हुँदै ब्रह्मरन्द्रमा मानिस पुग्दछ । यसैलाई पौराणिक भाषामा अतल, वितल, सुतल, तलातल, रसातल भन्ने गरिन्छ । अनि माथि जहाँ तालु छ त्यो स्थानलाई ब्रह्मनन्द भनिन्छ । तललाई पाताल भनिन्छ । यो चक्रभेदन क्रिया नगरी योगपद या ब्रह्मपदलाई पूर्णरूपले प्राप्त गर्न सकिँदैन । यसका लागि लेखेर बताउन धेरै असम्भव पर्दछ र यो साधन जान्ने योगी वा शिक्षकसँग योगशिक्षा लिनुपर्दछ । योगसाधन गर्नलाई उमेर शरीरको अवस्था अनि स्थानको पनि ख्याल गर्नुपर्छ । कस्तो ठाउँमा कसरी गर्ने भनेर ।

चक्रको वर्णन

चक्रका स्थान यसप्रकार हुन्छन्:-

१) **मूलाधार चक्रः**- गुदद्वारमा हुन्छ जहाँबाट मल त्याग गरिन्छ ।

२) **स्वाभिष्ठान चक्रः-मूत्रद्वारमा** हुन्छ जहाँबाट मूत्र त्याग गरिन्छ ।

३) **मणिपुर चक्रः**- नाभी प्रदेश (नाइटो भुँडीको माज)पेटको बीचोबीचमा हुन्छ ।

४) **अनाहत चक्रः**- पेटदेखि (नाइटो) माथि छातीदेखि तल बीचमा हुनेलाई 'अनाहत' चक्र भनिन्छ र यसलाई हृदय पनि भन्दछन् यहाँनेर एक हड्डीको जोड हुन्छ । जसले उँभो र उँधोको हड्डी जोडेको हुन्छ ।

५) **विशुद्धचक्र** :- छातिदेखि माथि घाँटीदेखि मुनिको भागमा विशुद्ध चक्र हुन्छ । जहा एक हड्डीको जोड हुन्छ । आज्ञाचक्र आँखाको बीच नाकको डाँडी टुङ्गिने ठाउँ निधारको मुनिलाई (त्रिकुटी पनि भन्ने गरिन्छ) त्यहाँ + चिन्ह हुन्छ, त्यो ठाउँलाई आज्ञाचक्र भन्दछन् । योगमा सबैभन्दा मुख्यचक्र यही हो यी सबै चक्रको साधनपछि ब्रम्ह्मरन्द्रमा समाधिस्थ हुन्छ, साधनद्वारा यो त्रिकुटीको बीचमा तेस्रो आँखा हुन्छ, जसको आकार शारीरिक रूपमा देखिँदैन ।

सिद्धान्त

प्रायः मानिस सोध्ने गर्छन्, हाम्रो सिद्धान्त के हो ? यसमा सबै लेखेर पुस्तकको रूप दिन अति कठिन छ । आत्मा अनुसन्धानका प्रेमी स्वतन्त्र बिचारका मानिसले मात्र योग बिषयमा नयाँ-नयाँ अनुसन्धान र अनुभव गर्नुपर्छ । योगाभ्यासद्वारा मन पवित्र निष्पक्ष गरेपछि स्वतन्त्र बिचार गर्न

लागेपछि वर्तमान सम्प्रदाय (मजहव) को कट्टरता राजनीतिको (पार्टीको) पक्षपाती रहँदैन । योगीले आत्मा अनि स्वयं अनुभव गरेर सत्य सिद्धान्त के हो जान्दछ । योग अति स्वतन्त्र चिज हो, त्यसकारण योगी स्वतन्त्र रहन्छ । राजनीति राजगर्ने नीति हो शासन गर्ने परिपाटी हो । तर, कोही कुनै शासन व्यवस्था पनि मानव समुदायमा प्यारो भएको छैन । किनकि शासकले मानिसको स्वतन्त्रता अपहरण गर्दछ । यही दशा सम्प्रदायमा पनि छ । सृष्टिको विषयमा धेरै मतमतान्तर देखिएका छन् । सृष्टि कहिले भयो, कसरी उत्पन्न भयो ? कसले वनायो ? यही विषयमा अनेक रडाको गरेको हामी पाउँछौं । अनि ईश्वरलाई अनादि र अनन्त मान्दछन् । प्रकृति र परमाणु अनादि मानिन्छ । अनादि अनन्त सवै सम्प्रदाय भन्दछन् । यदि सवै अनादि छन् भने सृष्टि किन अनादि हुन्न ? संसार अनादि छ । कुनबेला थियो की ईश्वरले सृष्टि गर्न सक्दैन ? यदि बनाउन सक्छ भने बितेको अनादि कालमा किन बनाएन ? सृष्टि पहिला जव थियो तव प्रलय थियो पहिला प्रलय कसले बनाएको थियो ? सृष्टि थिएन भने प्रलय कसरी भयो ? यदि थियो भने कसले बनाएको थियो । सर्वशक्तिमान ईश्वरले किन यस्तो भूल गऱ्यो ? बनाएको चिज नष्ट भो बिग्रियो । मानिसले कुनै निमार्ण गऱ्यो, गर्दागर्दै भूल भयो भने फेरि बिगारेर बनाउँछ । सृष्टिभन्दा अगाडि प्रलय थियो प्रलयभन्दा अगाडि सृष्टि । जस्तै वीजवाट वृक्ष भो वृक्षबाट बीज यहाँ यही कुराको पुष्टि गरिंदैछ, भएको छ, यो सबै अनादि हो । त्यसो भए संसार किन अनादि होइन, किन नमान्ने ?

सारा संसारमा एउटै तत्व छ त्यो हो, आत्मा । म आत्मा, तपाई आत्मा अनि यही आत्मा भएकाले संसार छ ऊ त्यही हो । जस्तो हिउँ पनि पानी हो पानी पनि हिउँ हो । यहाँ एउटै बीजको तीन रूप हुन्छ बाफ, पानी, हिउँ आखिर यी तिनै तत्व एउटै हुन् । संसार जसअन्तर्गत शरीर छ त्यो आत्माकै कल्पना हो । आत्माभन्दा अगाडि, कल्पना थियो त्यसपछि शरीर अनि त्योभन्दा अगाडि आत्मा । आत्मा अनादि हो त्यसकारण कल्पना पनि अनादि हो, र शरीर पनि अनादि हो ।

चेतनको साथ चेतना रहन्छ, त्यो अनादि हो, चेतनामा कल्पना छ त्यो अनादि हो । आखिर चेतना, कल्पना एकै हुन् त्यही आत्मा-कल्पना, चेतना संसारमा सवै अनादि । कल्पनाले म कल्पना हुँ भनेर जान्दैन तर आत्मा जान्दछ यो

मेरो कल्पना हो, कल्पनाको अस्तित्व आत्माभित्र छ, अलग छैन । यो संसार छ संसार जान्दैन ।

संसारको अस्तित्व आत्मामा छ । संसारको अस्तित्व संसारभित्र होइन आत्माभित्र हुन्छ । यो कागजमा लेखिरहेको छ तर कागज जान्दैन, म कागज हुँ, लेख्नेले जान्दछ सबै अस्तित्व स्वीकार्ने आत्मा हो । कागजको दृष्टान्त संसारका लागि हो यसरी नै संसारको अस्तित्व आत्मा हो । आत्मा-आत्माको कल्पना एउटै तत्वको अस्तित्वको नाम हो, आत्मा ।

संसारमा पाप, रोग, दुःख हुँदैन, जो हो त्यो आफ्नो कल्पना हो । **यही हो हाम्रो सिद्धान्त** । आफ्नो सच्चा स्वरूपको ज्ञान हुनु, त्यसलाई जान्नु, संसारको यथार्थ वास्तविकता जानेर नीर्विकार, निष्पाप, निरोग, निरामय, आनन्दमा रहनु यही हो हाम्रो सिद्धान्त । यही सत्य ज्ञानलाई दृढ गरेर भावनाद्वारा बारम्वार मनमा जप्नुपर्छ, अनि भित्र मन्त्र योग हुन्छ । आफ्नै भावनाले मानिस लोभी, पापी, निर्बल, नीच, स्वच्छ त्यही हुन्छ । यो रहस्य बुजेपछि तत्वले जानेपछि मनुष्य मुक्त हुन्छ । आफ्नो साँचोरूप जानेपछि आफ्नो स्वरूपको साक्षात्कारको आवश्यकता छ । यो साँचो योगद्वारा प्राप्त हुन्छ । जुनसुकै काम गर्दा होस्, जतिबेला पनि आफूले आफ्नो सच्चा ज्ञानद्वारा सच्चा स्वरूपको ध्यान राख्दछ भने कहिल्यै पनि मानिस दुःखी हुँदैन, त्यो हो ज्ञानसमाधि जीवनमुक्त भएपछि योगीको समाधि कहिल्यै टुट्दैन । पापी, रोगी, विकारवान, नीच, निर्बल सम्जनु अज्ञान हो, त्यसलाई भगाउन (खेद्न) योग साधन गरिन्छ । योगले साँचो ज्ञान भएपछि जीवन मुक्त हुन्छ, त्यही हो हाम्रो सिद्धान्त ।

अवस्था

प्राणीका अवस्था चार हुन्छन्:- जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति र तुरीया ।

यी चार अवस्थामध्ये चौथो अवस्थाको ज्ञान मात्र चेतनशील प्राणी 'मानिस'ले मात्र प्राप्त गर्दछन् अरूले गर्न सक्दैनन् । तर, उनीहरूको पनि हुन्छ ।

१) **जाग्रत अवस्थाः**- यो अवस्था भनेको स्थूलरूप संसारमा, बाहिरी दृश्यको जानकारी रहन्छ । सबै मानिस, पशु, पंक्षी संसारको तेरो-मेरो देखिने हेरिने थाहा भइरहेको ननिदाएको जागा समयको अवस्थालाई जाग्रत अवस्था भनिन्छ ।

२) **स्वप्न अवस्थाः-** जब मानिस निद्रामा पर्छ त्यो समय अन्तरआत्माका कल्पनाद्वारा हुने सपना देखिन्छ त्यो जागेपछि पनि याद रहन्छ, त्यसलाई स्वप्न अवस्था भनिन्छ। त्यसैले जाग्रत र स्वप्न अवस्थाको अनुभव ज्ञान सबैलाई भएको हुन्छ।

३) **सुषुप्ति अवस्थाः-** यो समयमा निदाएको र स्वप्नमा पनि प्रवेश नभएको सबैलाई सधैं प्राप्त हुने अवस्थालाई सुषुप्ति भनिन्छ। यो अवस्था भनेको केही याद नहुने, आफू जहाँ छ त्योसम्म पनि याद नहुने अवस्था हो, जसलाई **गाढा निद्रा** पनि भनिन्छ। सपना र विपनारहित अवस्था सुषुप्त अवस्था भनिन्छ। यो बखत शरीर मस्तिष्कमा आरोग्य रही चिन्तारहित हुन्छ। यसो गर्दा चिन्तारहित निद्रा हुनु एउटा आरोग्यको लक्षण हो।

४) **तुरीया अवस्थाः-** यो अवस्था यस्तो हो यसको अस्तित्व छ तर सबैलाई प्राप्त हुँदैन।

यो अवस्थामात्र साधक योगीलाई मात्र प्राप्त हुन्छ। यो त्यस्तो अवस्था हो मानिस सुतेर निदाएर पनि जागिरहन्छ। यो त्यस्तो अवस्था हो, जागा छ, जाँन्दैछ र पनि शरीर र इन्द्रीयले काम गर्दैन। यो त्यो अवस्था हो शरीर निश्चल भएर समाधिस्थ हुन्छ तर चेतना परिपूर्ण भइरहेको हुन्छ। जसरी जाग्रत अवस्थाका लागि गाढा निद्राको आवश्यक पर्दछ, त्यस्तै स्वस्थताका लागि तुरीया अवस्था भनिन्छ यसलाई योगनिद्रा पनि भनिन्छ।

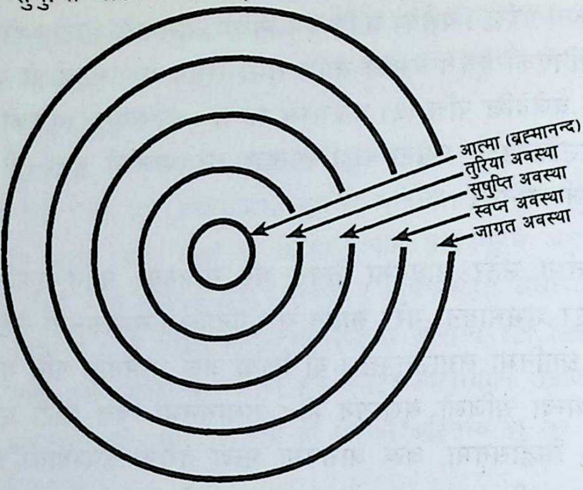
योग साधनविना मानिसले यो अवस्था (तुरीया) प्राप्त गर्न सक्दैनन्। मानिस जागा अवस्थामा काम गरेर थाक्छ अनि सुत्ने इच्छा हुन्छ सुत्छ सुषुप्त अवस्थामा पुग्छ अनि सुषुप्तिभन्दा पनि बढी सुख र आनन्द तुरीया अवस्थामा हुन्छ। मानिसलाई यो अवस्थामा जुन आनन्द हुन्छ लेखेर त के जिब्राले पनि वर्णन गर्न सक्दैन। यो अनिर्वचनीय आनन्द योगीले मात्र लिन सक्दछ। सुखको निद्रा निदाउन मानिस हरेक प्रयत्न गर्छन, हजारौं खर्च गर्छन् र प्राप्त गर्न सक्लान त्यसबाट यो प्राप्त हुन्न। जसरी हरेक प्रकारका प्रयत्न गाढा निद्रालाई गरिन्छ, त्यसरी नै तुरीया अवस्था प्राप्त गर्न प्रयत्न गर्नुपर्दछ जसका अनेक साधनका प्रक्रिया छन्। चित्त छिटो एकाग्र हुनु मुख्य साधन हो। यसका लागि शान्तिमय एकान्तस्थान, जसरी राम्रो निद्रा लाग्छ त्यस्तै शान्त एकान्त ठाउँ चाहिन्छ। मन हर प्रकारको चिन्ताबाट

रहित हुनुपर्छ, प्रसन्नता हुनुपर्छ । शरीर र मन-मस्तिष्कलाई निरोगी पार्नुपर्ने आवश्यकता पर्दछ । यसैका लागि यम-नियम आसनादि अष्टाङ्ग योगसाधनको नियम भनिएका हुन् । यसका लागि राम्रो समय ब्रह्ममुहूर्त हो जुन विहान तीन (३) बजेदेखि पाँच (५) बजेसम्म रहन्छ । ब्रह्ममुहूर्त भनेको कुखुरोको भाले बिउजिन्छ र पखेटा खुट्टा तान्दछ तर बासेको हुन्न त्यै बेलालाई ब्रह्ममुहूर्त भनिन्छ ।

ब्रह्ममुहूर्तमा उठेर साधनमा निवृत्त भई साधनका लागि एकान्त ठाउँमा स्थिर भएर शुभभावना गरेर साधन सुरु गर्नुपर्छ । सुखासनमा लेटेर मनलाई अनाहत ध्वानिमा लगाउनुपर्छ । यो क्रिया अरू आसनमा पनि गर्न सकिन्छ तर सबैभन्दा सजिलो सुखासन हो । सुखासनमा चित्त छिटो एकाग्र हुन्छ त्यसपछि सिद्धासनमा, अरू आसनमा भन्दा तुरीया अवस्थाका लागि चित्त एकाग्र हुनु अति आवश्यक पर्दछ । यसका लागि अरू पनि अनेक विधि हुन सक्दछन् । प्राणोपासना, मनको जप प्राणचिन्तन प्रणवको अनाहत ध्वनिबाट जति छिटो चित्त एकाग्र हुन्छ, त्यति छिटो अरूबाट हुन्न ।

अनाहद ध्वनिलाई **नाद** पनि भन्दछन् । यसलाई **अनहदवाजा 'ध्वनि'** पनि भन्दछन् । साधक योगी यसको परिचित हुन्छ । यो ध्वनिबिना बजाएर (नबजाई, नहिर्काई) नबोली उत्पन्न हुन्छ । आफसेआफ कानले सुन्दछ यो भित्र सुनिन्छ, शब्द दुवैपट्टि हुन्छ तर दाहिनेपट्टि सुन्नु राम्रो हुन्छ । यो शब्द अनेक प्रकारले सुन्दछ साधकले । यसमा आफै ओम[३] शब्द उत्पन्न हुन्छ र सुनिन्छ । यो शब्द सबैले नसुन्न पनि सक्छन् । यही शब्द सुन्दा-सुन्दै साधक तुरीया अवस्थामा पुग्छ तर यो साधनामा निद्रा लाग्ने डर हुन्छ सुरुसुरुमा । शब्द प्रस्ट सुन्दछ प्रस्ट हुन्छ । त्रिकुटीको ध्यान गरेमा निद्रा लाग्न कम हुन्छ । शब्द प्रस्ट हुन्छ, सुनिन्छ, कुण्डलिनि जाग्दछ आज्ञाचक्र खुल्दछ । यसो भएमा तुरीया अवस्था पार भएर योगी ध्यानास्थित भै समाधिमा निमग्न हुन्छ । तुरीया अवस्थामा प्रवेश गर्नका लागि निद्रा लाग्ने डरले त्रिकुटीको ध्यानमा रहँदा आँखाबाट पानी (आँसु) गिर्न लाग्यो भने त्रिकुटीको ध्यान छोडेर प्राणोपासना र अनहदध्वनिको ध्यान प्रारम्भ गर्नुपर्छ । योगीलाई अनाहदध्वनिको ध्यानले छिटो तुरीया अवस्थामा पुऱ्याउँदछ । कहिले-कहिले त्रिकुटीको ध्यानले पनि साधक एकाग्र चित्त भएर निश्चल हुन्छ र तुरीया अवस्था प्राप्त हुन्छ । तुरीया अवस्था भनु समाधितर्फ जाँदा स्वप्न

अवस्था र सुषुप्ति बाटोमा पर्दछन्। यसलाई निम्न चक्रबाट ज्ञान लिनुपर्छ :-



यो चक्रअनुसार साधक जाग्रत चक्रबाट अलग भएर भित्र आत्मा या केन्द्रतर्फ गइरहन्छ। यो बेला चक्रब्यूहको बाटोमा स्वप्न र सुषुप्त नामका दुई ब्यूह पार गर्नुपर्छ। त्यो चक्रब्यूह नतोडेसम्म आफ्नो स्वरूप तुरीया अवस्था पुग्न सक्दैन। तुरीया अवस्था नपुगी आत्मा साक्षात्कार हुँदैन। यो प्रस्ट छ कि चित्तको एकाग्रबिना निद्रा लाग्दैन, त्यस्तै समाधि लाग्न पनि चित्त एकाग्र चाहिन्छ, अनि मात्र समाधि लाग्छ तुरीयामा पुग्दछ। यसको कारण जाग्रत अवस्था बाहिरी संसारको स्थूल परिधिभित्र छ। तुरीया अवस्था भित्र केन्द्रतर्फ छ। स्वप्न अवस्था र सुषुप्ति अवस्था तल हुन्छ तर तुरीया अवस्थामा आज्ञाचक्रको केन्द्रतिर पर्छ। साधकले ध्यान गरेर जब तुरीया अवस्थामा जान लागेको समयमा यस्तो भान हुन्छ कि मानु आफू आकाशमा उडिरहेको छु। पहिलोपल्ट अभ्यास नभएकाले साधकलाई घबडाहट पनि हुन्छ र डरायो भने तल गिर्दछ, आँखा खुल्दछ। साधकले कुनै प्रकाको डर नमानी साहस गरेर माथि ब्रह्मरन्द्र अथवा मस्तिष्कको आकाशमा हुन्छ। त्रिकुटीको ध्यानबाट ठूलो कुरा यो हुन्छ कि साधकलाई अभ्यासको बेलामा निद्रा आउँदैन, आइगयो भने साधक निद्रा छोडेर एक्कासी जाग्नुभन्दा माथि तुरीया अवस्थामा पुग्दछ।

त्रिकुटीको ध्यानले कुण्डलिनी जाग्दछ र आज्ञाचक्र सचेत रहन्छ। स्वप्न अवस्थामा पनि तुरीया अवस्थामा पुग्ने इच्छा हुन्छ र पुग्दछ। तर, यो उडाइ मात्र कल्पनाको हुन्छ। कुरा के भने प्राण र मन दुवै साधनले सूक्ष्म शरीरमा हुन्छ अनि तलको चक्रबाट उठेर माथि ब्रह्मरन्द्रतिर उड्दछ। यसैकारण योगीलाई

यो मालुम हुन्छ, कि माथि उठिरहेको छु। यो अवस्थामा मन, प्राण, सूक्ष्म शरीर पनि हुन्छ। जब मन प्राण माथि उठेर गइरहेको छ भने स्थूल शरीरको आकार सूक्ष्म शरीर पनि माथि उडेको प्रतीत हुन्छ। वराबरले बराबरलाई तानेजस्तो उसरी नै सूक्ष्म शरीर या धूवाँ आकाशतिर जान्छ।

माथि जाँदा अनाहत ध्वनि तेज हुन्छ, सूर्यसमान जाज्वल्यमान तेज कैयौं चन्द्रमाको जस्तो शीतल प्रकाश चारैतर्फ फैलिएको प्रकाश पनि आनन्ददायी हुन्छ यसको वर्णन जिब्राबाट र लेखेर व्याख्या गर्न सकिन्न। स्वप्नमा चारैपट्टि अन्धकार हुन्छ भने तुरीया अवस्थामा प्रकाशै-प्रकाश हुन्छ। तर, स्वप्नजस्तो म यहाँ पुगें भनेर स्वप्नमा याद हुन्न चेतनारहित हुन्छ, तर तुरीया अवस्थामा चेतना भइरहेको हुन्छ साधकले जान्दछ। म योगद्वारा यहाँ पुगें र तुरीया अवस्थामा छु। मानिस स्वप्नमा पनि सुत्छ बेहोस हुन्छ, तर यो अवस्थामा सुतिरहेको समान भएर पनि जागा रहन्छ पूर्ण चेतना भइरहेको हुन्छ।

तुरीया अवस्थालाई सम्प्रज्ञात समाधि भन्न सकिन्छ, सम्प्रज्ञात समाधि लाग्दा योगी मात्र आफ्नो स्वरूपमा स्थित हुन्छ। असम्प्रज्ञात समाधि प्राप्त गर्ने पनि बाटो यही हो। यसका लागि सिद्धान्त पढ्नुले मात्र योग साधन गर्न असम्भव हुन्छ। त्यसैकारण योगाभ्यास गर्नेलाई कोही योगी होस् वा योगशिक्षकसँग एक दुईपल्ट शिक्षा लिए बेस हुन्छ। यो अवस्था प्राप्त भएपछि सदैव योगीको सबैथोक शुद्ध हुन्छ जस्तो उपनिसद अ. २ को १४ श्लोक हेरुः-

यथैव बिम्वं मृदयोपलिप्तंतेजेमयं भ्राजते ततसुधान्तम् ।
त द्वाऽऽत्मतत्वं प्रसमीक्षा देहि एकःकृतार्थे भवते बितशोक ।।

आत्मा सुद्धरूपको साक्षात हुन्छ, जस्तो रत्न माटै माटो भएको मैलो हुन्छ, धोएपछि उज्यालो चम्किने देखिन्छ, त्यस्तै प्रकारले आत्माको असली रूप देखेर भय शोकबाट पर भई कृतार्थ उज्यालो भएको हुन्छ।

यदाऽऽत्मतच्वेन तु ब्रह्मतत्वंदीपोपमेनेह युक्त प्रपश्येत ।
अजं ध्रुवं सर्वतत्वैर्विशुद्धं ज्ञात्वा देवं मुच्यते सर्वपाशै ।।

अर्थात् जब योगयुक्त भएर आत्मा तत्वबाट ब्रह्मतत्व देखिन्छ, जो अजन्मा अटल सबै तत्वबाट विशुद्ध हुन्छ तब उसलाई जानेर सबै फन्दाबाट छुटकारा पाउँछ उसलाई संयामी मनुष्य भनिन्छ।

योगमा कुण्डलिनीजागरण मुद्रा

कुण्डलिनी जागरणमा मुद्राको अवस्था र फाइदा निम्नप्रकार हुन्छन्- मुद्राहरू १२ किसिमका म्रमुख मानिन्छन् ।

(१) **भूचरी**– पद्मासन अथवा सिद्धासन मा बसेर शून्य आकाशमा मन लगाएर स्थिर हुदै पाँच इन्चसम्मको सास लिने र मन स्थिर गर्ने । यसो गर्नाले एकाग्रता बन्दछ र मन ध्यानमग्नका लागि उपयुक्त हुन्छ ।

(२) **खेचरी**– जिब्रोलाई उल्टाएर तालुमा लगाउने, यसो गर्दा साधकको ब्रह्मरन्द्रदेखि अमृतमय रस आउछ । यो कार्य गुरुबाट सिके राम्रो हुन्छ । योग सास्त्रको नियमअनुसार खेचरीको बारेमा धेरै किसिमको व्याख्या तथा वर्णन पाइन्छ । निरन्तर अभ्यासले मीठो रस (अमृतरस) को स्वाद प्राप्त गर्न सकिन्छ । त्यसकारण योगीलाई भोक-निद्राले सताउँदैन ।

(३) **अश्विनी**– कुनै पनि आसनमा बस्ने (सबैभन्दा राम्रो पद्मासन) र गुदद्वारलाई खुम्च्याउनु र छोड्नुपर्छ । यो गर्दा पेट खाली होस् श्वासबाहिर रोकियोस् (वाध्यकुम्मक) कमसेकम यो गन्तीद्वारा गर्नुपर्छ यो साधनको नियममा सिकाइन्छ । यसबाट स्त्री-पुरुष दुवैको यौनाङ्गको रोगमा अत्यन्त लाभ दिन्छ । गर्भवती महिलाले यो अभ्यास गर्दा बच्चा जन्माउन अप्ठचारो पर्दैन । कब्जियत, ग्यास्ट्रिक, हर्षा तथा मूत्ररोग हुनेलाई फाइदा पुग्दछ, नहुनेलाई हुनबाट रोकिन्छ साथै प्राणोत्थान भई ब्रह्माचर्यको सहयोग हुन्छ ।

(४) **योनिमुद्रा**– सिद्धासनमा बस्ने मुख बन्द गर्ने नाकबाट भित्र सास तान्ने र दुवैहातको बूढी औंलाले कान बन्द गर्ने, चोर औंलाले आँखा बन्द गर्ने कान्छी औंलाले ओठ बन्द गर्ने र ॐ को जप गर्ने र ॐ को जपका साथसाथै मन एकाग्रता गर्ने । यसलाई पराङ्गमुखी मुद्रा पनि भनिन्छ । तर, सहस्रदलमा भने पुग्दैन । यसो गर्नाले प्राण-अपान संयुक्त भएर कुण्डलिनि जगाउन सहायक हुन्छ । चक्रको दर्शन हुन्छ । यसबाट यही फाइदा हुन्छ ।

(५) **जन्मनीमुद्रा**– पद्मासनमा बसेर दृष्टिलाई भ्रूमध्यमा स्थिर गराउने अनि चक्रको ध्यान गर्ने । मनमा कुनै विचार आउन नदिने प्रणवको जपद्वारा आज्ञाचक्रको ध्यान गर्ने । यसबाट सबै इन्द्रीय निष्क्रिय हुन्छन् । अनि ध्यान गर्न सहायक भई सबै इन्द्रीय निष्क्रिय भएर प्रत्याहार अवस्थामा स्थिर बुद्धि हुँदै समाधि लागेर ज्ञान प्रकाश हुदै बुद्धि स्थिर हुन्छ ।

(६) **शक्तिचालिनी मुद्रा**– मुत्रेन्द्रीयलाई भित्र तान्ने, पिशाब रोकेजस्तो गरेर तान्ने छोड्ने गर्नुपर्छ यो क्रिया गर्दा वज्रासनमा बस्नुपर्छ । यसबाट

अल्छिपनाको नाश भएर कुण्डलिनी जागा हुँदै विज्ञानको बाटो खुला हुन जान्छ। स्त्रीजातिहरूमा गर्भाशय प्रजनन अंगको अभ्यास हुने हुँदा ती अंगहरू स्वस्थ शक्तिशाली बन्दछन्।

(७) **विपरीत करणी मुद्रा–** उत्तानो सुतेर खुट्टा सिधा मिलाई कम्मरमा दुई हातले समाति माथि उठाउने। त्यसपछि चिउडोले घाँटी थिच्ने र श्वास बन्द गर्ने आँखा खुट्टाको बूढी औँलामा केन्द्रित गरी बिस्तारो श्वास लिने बिस्तारो-बिस्तारो बढाउन सकिन्छ।

यसले पेट बलियो भई भोक लाग्छ, दिमाग बढ्दछ, यसले चिलाउने रक्तविकार आदि रोगबाट मुक्ति, पेट स्वस्थ सफा हुन्छ।

(८) **योग मुद्रा–** पद्मासनमा बस्ने र अगाडि निहुरने अनि पछाडि निहुरने त्यसपछि जमिनमा टाउको राख्ने यसो गरेपछि धारणा, ध्यान, समाधिको स्थिति बन्दछ। प्राण शक्ति बढ्दछ भित्र पवित्रताको आगमन हुन्छ यसको फाइदा मुख्य ध्यानास्थितकै हो।

(९) **महा मुद्रा–** खुट्टाको कुर्कुच्चा जमिनमा राख्ने (कुनै पनि आसनमा) दाहिने खुट्टा पसार्ने। अनि पुरक गर्दै दाहिने खुट्टाको बूढी औँला समाई टाउको दायाँ खुट्टाको घुडामा राख्ने अनि कुम्भक गर्ने। यस विधिले कुण्डलिनी जागा भई सुषुम्नामा प्रवेश हुन्छ। अनि पछि निधारलाई घुँडाबाट उठाउने र रेचक गर्दै बाँया खुट्टाको उहीअनुसार गर्ने प्राणायामको संख्या बढाउने। यस्तो विधिले मधुमेह, अजीर्ण, क्षयरोग आदिबाट छुट्कारा हुँदै कुण्डलिनी जागृत हुन्छ। योग शिक्षकसँग शिक्षा लिए राम्रो।

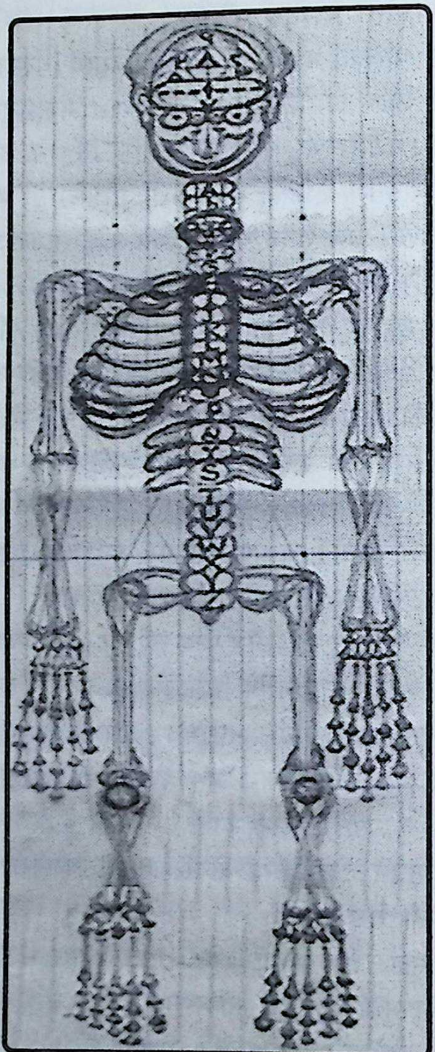
(१०) **त्रिबन्ध मुद्रा–** सिद्धासनमा बस्ने र पूरक गर्दै श्वासलाई हृदयदेखि तल नाइटोसम्म शरीरलाई क्रियाशील प्राणसँग मिलाउने दुवै हातका हत्केलाले जमिन थिच्ने अनि सुषुम्नामा प्रवेश गर्न प्रयत्न गर्ने। यसबाट सुषुम्नामा प्राण छिटो प्रवेश गर्न थाल्छ र कुण्डलिनी जागा भई चक्र बिस्तारो प्रकाश हुनलाग्छ।

११. **ब्रह्म मुद्रा–** बज्रासनमा बस्ने, घाटी र टाउको माथि तल घुमाउने गोलाकार दुवैपट्टि घुमाउने। यो क्रिया योगशिक्षकबाट सिक्दा उत्तम हुन्छ किनभने यसमा गन्ती राख्नुपर्छ।

१२. **अग्निसार मुद्रा–** बज्रासनमा बसेर श्वास बाहिर फाल्दै भित्र तान्दै गर्ने र बाहिर रोकी भुँडीलाई भित्र बाहिर गर्ने। जति सकिन्छ श्वास बाहिर रोकी नाभीसमेत फुलाउने खुम्च्याउने। यो पनि योगको नियमअनुसार गन्तीको साथ गर्ने गर्नुपर्दछ।

यसबाट शारीरिक फाइदामा भने अजिर्ण समस्या रहन्न । कब्जियत, ग्यास्ट्रिकको समस्यावाट छुटकारा मिल्दछ । पेटसम्बन्धी रोगबाट छुटी भोक राम्रोसँग लाग्दछ, मोटोपन घटेर मधुमेह भएकालाई कन्ट्रोल हुन सघाउ पुग्छ । पिसावसम्बन्धी समस्या अथवा तुतुरिबाट बच्न सकिन्छ ।

हड्डीको ज्ञान



यो मानिसको शरीरमा भएका हड्डीलाई चित्रमा देखाइएको छ। मानवको शरीरमा जति तौल (वजन) हुन्छ त्यसको १०० प्रतिशत मा ४० प्रतिशत हड्डीको भाग हुन्छ । यो ४० प्रतिशतको तेस्रो हिस्सा १३,३३३ जिउँदो हुन्छ । यही जीउँदो चिजले दिमागमा आएको कामलाई गराउँछ। प्राणीको जीवन जीउने शक्ति यही हो जसलाई मासी अथवा (वोन मेरो) भनिन्छ।

मानव शरीरमा जम्मा २०६ हड्डी हुन्छन्। यी एक आपसमा चित्रमा देखाइएबमोजिम जोडिएका हुन्छन्। जस्तै:
१) टाउकोको माथि छोप्ने ८ छोपिने ६= १४
यो १४ मा जोडिएका अरू १४ हुन्छन्= १४
यसमा आँखामुनिको हड्डीले तेस्रो आँखाको काम गर्दछ।

२) घाँटीदेखि पुच्छरसम्म गरी A देखि Z सम्म जम्मा २६ हुन्छन् जसलाई रिड (मेरुदण्ड) भनिन्छ । यस्मा A देखि G सम्म गर्धनमा H देखि N सम्म छातिका करङ्गसम्म त्यसमुनि O र P जोडिएका छन्। यो O र P ले करङ्गलाई छोएको हुन्न यी स्वतन्त्र छन् O र P मुनि Q.R.S नामका हड्डी छन् जसले दायाँ-बाँया छोटा करङ्गलाई जोडेको हुन्छ ती तीन+तीन करङ्ग स्वतन्त्र (फ्री) हुन्छन्। अब T देखि X सम्मका स्वतन्त्र हड्डी हुन्। X मुनिको Y नामको एक हड्डी छ, जसले खुट्टाबाट आएको कम्मरमुनिको हड्डीलाई जोडेको हुन्छ। अन्तमा Z नामको हड्डी छ त्यो हो मानिसको पुच्छरजस्तो छ, यसले मानिसलाई जनवारको संकेत दर्शाउँछ। यो गुद्दद्वारको माथि चुच्चो छ, जसलाई कुरकुरे हड्डी पनि भनिन्छ। यसरी जम्मा २६ हड्डी भए। अब घाँटीको कल्नेसोमा र छातीको जोडमा १/१ उधोउभोका जोड्ने हड्डी छन् यसरी यी हड्डी २८ भए।

अब छातिका हड्डी अथवा करङ्ग दायाँ १२ र बाँया १२ गरी जम्मा २४ छन्। यिनलाई रिडको H देखि S सम्मका हुन भन्ने जान्नुपर्छ।

अब हातका पाखुराको हड्डीतर्फ जाउँ- कुमदेखि नाडीसम्म दायाँ ५- बायाँ ५ गरी १० भए अनि नाडीदेखि औंलाको अन्तिमसम्म दायाँ २६ बायाँ २७ बाँया २७ गरी ५४ हुँदा जम्मा हातमा ६४ हड्डीको संख्या पुग्दछ।

खुट्टामा जम्मा ६२ मात्र हड्डी छन्, हातमा भन्दा दुई कम, कम्मरदेखि गोलीगाँठासम्म

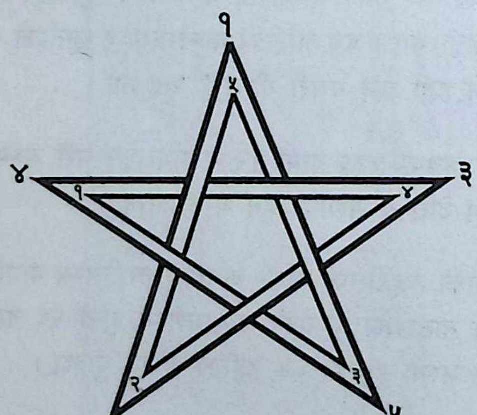
५/५ गरी १० यि हड्डीमध्ये कम्मरमा जोडिएको १/१ घुँडाको १/१ पिडुलाको २/२ र गोलीगाँठादेखि औँलासम्म ३१ गरी जम्मा ६२ भए ।

यसरी :-

१) टाउकोमा जम्मा	-२८।-
२) रिडका जम्मा	-२६।-
३) छाती र घाटीको जोड्ने जम्मा	-२।-
४) छातीका करङ जम्मा	-२४।-
५) पाखुरा र हातका जम्मा	-६४।-
६) खुट्टाका जम्मा	-६२।-
जम्मा संख्या -	**२०६**

योगीलाई अथवा योग साधकलाई शरीरको ज्ञान पूर्ण हुनुपर्छ त्यसैले यो चित्रसहितको हड्डीको योग ज्ञान प्रस्तुत गरिएको हो । योग साधनको बेला यसरी उपरोक्त हड्डीहरूको पनि भावनात्मक रूपले खुट्टाका हड्डीदेखि टाउकाको सम्म स्मरण गरेर ध्यान लगाउँदा राम्रो फाइदा पुग्दछ । यसले जीवनी शक्ति मासिमा स्वच्छता राखेर आयु वृद्धि गर्दछ । स्मरणशक्ति पनि बढ्दछ । यसरी नै शरीरमा रक्तसञ्चारको पनि ज्ञान हुन अत्यन्त आवश्यक पर्दछ । रक्तसञ्चार निम्न तरिकाले हुन्छ जो चित्रद्वारा प्रस्टयाइएको छ ।

मानव शरीरमा रक्तसञ्चार प्रक्रिया



यसमा कालो धर्सा शरीरको वनावट हो, हड्डीको रातो धर्सा हो रक्तसञ्चार प्रक्रिया। रगत गिदीबाट निर्देशन भएपछि १ बाट दुई २/२ बाट ३/३ बाट ४/४ बाट ५ हुन्छ र ५ बाट पुन १ मा पुग्दछ। यो क्रिया जीवन जीवित रहिन्ज्याल चल्ने प्रक्रिया हो। साधकले रक्तसञ्चारलाई पनि ध्यान गर्दा प्रवाहित हुने नियमबमोजिम ध्यान गर्ने गर्नुपर्छ, जसले रगत शुद्ध पार्दछ।

यसरी नै मानव शरीरमा ७+२ जम्मा ९ रङ्गले भरिएको हुन्छ। सात रङ्गलाई इन्द्रेणी रङ्ग पनि भन्ने गरिन्छ त्यसमा २ रङ्ग कालो र सेतो हुन। अरू सात रङ्ग हुन्छन्। जस्तैः-

१) रातो (रेड) (२) सुन्तला रङ्ग (अरेन्ज) ३ पहेंलो (एलो) ४ हरियो (ग्रिन) (५) नीलो (ब्लू) (६) खरानी रङ्ग (इन्डिगो) ७ बैजनी (वाइलेट) (१) नम्बर रातो गइरहेको शक्ति (५) नम्बर निलो आइरहेको शक्तिको संकेत गर्छ।

१+३ मिलेर सुन्तला रङ्ग बन्दछ (पहेंलो+रातो)

३+५ मिलेर हरियो रङ्ग बन्दछ (पहेंलो+निलो)

१+५ मिलेर बैजनी रङ्ग बन्दछ (निलो+रातो) पहेलो रङ्गले आउने र जानेलाई मिलाउने काम गर्दछ। खरानी रङ्ग (इन्डिगो)ले आउने जाने शक्तिलाई पर्खिरहने काम गर्दछ। यो रङ्ग पर्खिनेबाला जीउँदो रङ्ग मानिन्छ र यसलाई योग भाषामा 'विभूति' रङ्ग भन्ने गरिन्छ।

यस्मा रातो+पहेंलो+नीलो मिल्दा सेतो हुन्छ यसलाई पहिलो अथवा प्राइमरी रङ्ग भनिन्छ। त्यस्तै दोस्रो रङ्ग सन्तोला+हरियो+बैजनीलाई (सेकेन्डरी कलर) द्विप्तिय रङ्ग मानिन्छ।

यसरी सबै रङ्ग मिलायो भने सेतो रङ्ग तयार हुन्छ र त्यसको पनि नाश भएमा कालो हुन्छ। यसले गर्दा मानिसे प्राणीको जीवनलई नौ रङ्गे पनि भनिन्छ। यसरी नै मानिसको जीवनमा नौ ग्रहको प्रवाह भएको भनिन्छ। रङ्ग सात भएको कारण नै दिन (बार) पनि ७ भएका होलान्। यसरी रङ्गको पनि ध्यान गर्दा समाधिसम्म पुग्न सजिलो हुन्छ र जीवनी शक्तिमा विकास भई शान्ति प्राप्त हुन्छ। योगाभ्यासमा ॐ को ठूलो महत्व छ, जसलाई प्राणायम गर्ने भनिन्छ तर कसरी स्मरण गर्ने गाउने त्यस्लाई चित्रद्वारा बिचार्नु जरुरी छ।

जो अण्डम–सो ब्रह्माण्डम

१) पृथ्वीको ओम PHISICALAUM

२) ठन्डा पानीको ओम ETHERIC AUM

३) गर्भीपना (तेज-आगोको ओम ASTROLAUM

४) दिल (हृदय)को ओम MANTAL AUM

५) आत्माको ओम SPIRITUAL AUM

६) ब्रह्माण्डको ओम COSMIC AUM

७) शरीरबिनाको ओम NOBODY AUM

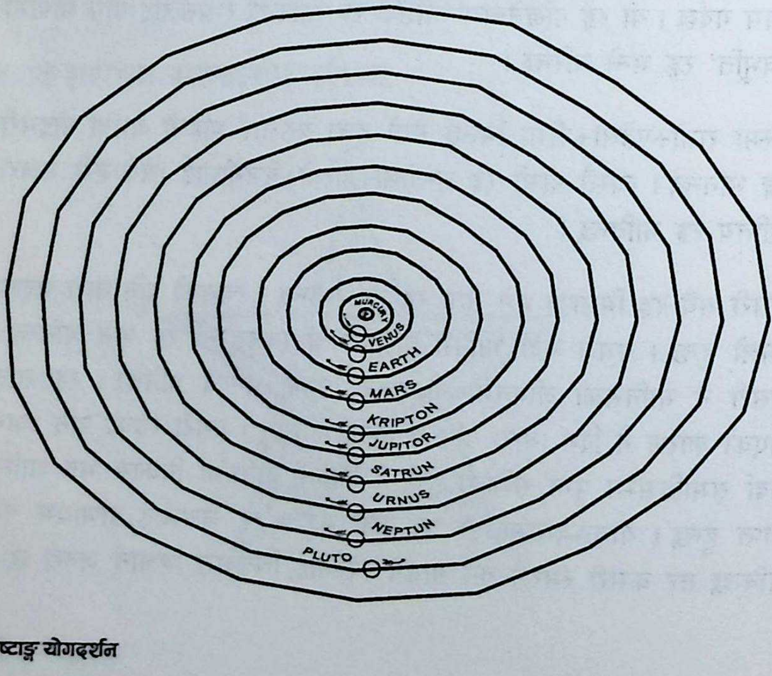
यसरी स्मरण गरेर प्राणायाम गर्ने गर्नुपर्दछ यो सबै मानव शरीरमा भएको चिज हुन- जो जीवन हो । मानिसले योगाभ्यासमा तीन चिजको याद राखेर प्रणव जप्नुपर्दछ, ती हुन् (१) मन्त्र, (२) तन्त्र, (३) यन्त्र ।

१. मनलाई पट्याएर भित्र स्थिर गर्नु हो- मन्त्र

२. शरीरभित्र प्रवेश गर्नु हो- तन्त्र

३. जसको सहायताले भित्र गइन्छ त्यो हो- यन्त्र (Self realization is realigatian of god) आत्मालाई जान्नु नै परमात्मा चिन्नु हो ।

ब्रह्माण्डको चित्र



यो ब्रम्हाण्डको आकृति हो । यो अण्डाको आकारमा रहेको छ र यसरी 'जो अण्डम (पिण्डम) सो ब्रह्माण्डम' सावित हुन्छ । योगी अथवा साधकमा यसको ज्ञान अति आवश्यक पर्दछ ।

यसरी विचार गर्दा के प्रस्ट हुन्छ भने- God has god a center, but nocircule (परमात्माको केन्द्र छ तर उसको अन्त छैन) । Man has god a circule, but not center. (मानवको अन्त छ तर केन्द्र छैन) । भन्ने जान्न अनिवार्य छ । तथा योगीको पयर गरम, पेट नरम र शीर ठण्डा हुनुपर्छ । यी तीन ठाउँलाई यसो भएमा टाउकोले समजदारी- काँधले जिम्मेवारी हृदयले इमान्दारीको कार्य पूरा गर्न योगी (साधक) लाई सजिलो हुन जान्छ ।

ऋषि मुनि

हिन्दू संस्कारको थालनी (सुरु) जब भयो, त्यो आर्यसंस्कृतिबाटै भएको भन्नमा दुईमत नहोला । आर्य संस्कृतिको भनूँ वा पूर्वीय दर्शनमा ऋषिमुनिको ठूलो सम्मान गरिएको पाइन्छ । ऋषिमुनि शब्द पनि उपाधि नै हो, योगी आफ्नो योगबलले ऋषिमुनिको पदवी प्राप्त गरेको कुरा सर्वत्र उल्लेखनीय छ । जस्तै राजा मुद्‌गल योगाभ्यास (तपयोग)बाट ऋषि बने मुनि वाल्मीकि, वशिष्ट, गौतम, काश्यप, भारद्वाज, भार्गव, शाण्डिल्य, उपमन्यु, गर्ग आदिलाई लिन सकिन्छ भने पुराणादिमा (अठासी हजार भन्ने पाइन्छ) ऋषिमुनिको उपाधि योगाभ्यासी योगीलाई दिइन्थ्यो । शिक्षामा सबैभन्दा ठूलो उपाधि (डिग्री) व्यास, थिए । व्यास उपाध्याय, दैवज्ञ, प्राज्ञ (प्रोफेसर) को ठूला-ठूला उपाधि प्राप्त गर्ने विद्वान् थिए । त्यसमध्ये पनि धेरै योगद्वारा ऋषिमुनिको उपाधिले विभूषित थिए । त्यसका लागि योगीमा हुने गुणहरू के-के हुन् ? मुनिका लक्षण निम्न प्रकारले बुज्नुपर्दछ जस्तैः–

१) जो कुनै सम्प्रदाय वा व्यक्तिका पक्षमा नलागी आत्मोन्नतिको बिषयमा स्वतन्त्रतापूर्वक बिचार गर्छ ऊ मुनि हो (उसलाई मुनि भनिन्छ) ।

२) जो आत्माबल, मनोबल, ज्ञानबल बढाउन नित्य साधन गर्छ ऊ मुनि हो ।

३) जो कसैको अनुयायी नभई आफ्नो स्वतन्त्र बुद्धिले बिचार गर्छ, (बिचार्छ) आफ्नो आँखाले हेरेर देखेर हिँड्छ साथै स्वावलम्बी छ ऊ मुनि हो ।

४) जो सत्य जान्दछ, अत्यन्त निष्पक्ष भएर सत्यको खोज गर्छ सत्य बोल्नेको प्रतिष्ठा गर्छ ऊ मुनि हो ।

५) जो वादविवादभन्दा अधिक आत्मोन्नति र आत्मा बिचारले साधनमा लागि किताबी ज्ञानको अधिक भरोसा नगरी अनुभवजन्य ज्ञानको भरोसा गर्छ ऊ मुनि हो ।

६) जो अर्काको चिज लिनु, भिख माग्नु, चोरी गर्नुबाट अलग रही असत्यको घृणा गर्छ । शारीरिक वा मानसिक परिश्रमद्वारा अर्काको पनि उपकार गर्छ र जीवन निर्वाहका लागि धनोपार्जन गर्छ ऊ मुनि हो ।

'मुनि' को अर्थ हो 'मननशिल' (बिचारक, बिचार गर्नेवाला) (THINKER) हो । संस्कृतको 'अबबोधने' (TO KNOW) धातुबाट 'मुनि' 'मन' 'मनु' हुँदै मनुष्य अथवा मननशील, स्वतन्त्र बुद्धिले बिचार्नेवाला योगी हुन्थ्यो । उनीहरूलाई मुनि भनिन्थ्यो । त्यसैले मुनि शब्दको अर्थ ऋषि शब्दसँग व्यापकरूपमा जोडिन्छ । ऋषि शब्दको अर्थ 'द्रष्टा' अर्थात् देख्नेवाला (SEER) हो । ऋषिमुनि हुनुको अर्थ योगी हुनु हो । ऋषि शब्द उपाधि हो ।

योगीले वस्तुस्थितिअनुसार चल्न सक्नुपर्छ र आत्मा संयम रहनुपर्छ त्यो उल्लुजस्तो अज्ञात, भेडोजस्तो एकोहोरो हिँडाइ, कुकुरजस्तो स्वामिभक्त र चोरीदाउ गर्ने हाँसजस्तो कामवासना (संयोग) मा निर्लिप्त, गड्ुरजस्तो अभिमानी गिद्धजस्तो घिचाहा (खन्चुवा) यस्तो पनबाट बच्नुपर्छ । अथर्व वेदको ॥८।४।२२मा मन्त्रको यही अर्ति छ :-

उलुकयातुं शशुलुकयातुं जहि श्वयातुभुतकोकयातुम ।
सुपर्णयातुं भुत गृघ्रयातुं दृषदेव प्रमृण रक्ष इन्द्र ।। अथार्व वेद ।।८।४।२२।

त्यस्तै-

वाल्मीकि मुनिको भनाइमा योगाभ्यासी त्यही हुन्छ जो पतिपत्नीको जोडी सदैव सँगै रहन्छन् । सिकारीलाई श्राप दिँदै भने तिमीले जोडीबाट एउटालाई मार्‍यौ, त्यसले गर्दा एक हजार बर्षसम्म तिम्रो प्रतिष्ठा हुँदैनौं ।

मानिषाद प्रतिष्ठां त्वा आगमयः शाश्वती समा ।
यत् कहरुच मिथुनादेकं अवधी काममोहितम् ।।

चाक्रायणको भनाइमा जो मनुष्य आफूलाई प्राणीहरूमा पुर्‍याएको अनुभव गर्छ (सेवा दिएर) त्यो प्राणधारीको स्वामी हुन्छ, उसको पूर्ण आयु उज्ज्वल जीवन भएर व्यतीत (हुन्छ) गर्छ ऊ प्रजा (जनता) पशु र कीर्तिले महान् बन्छ । यसका

लागि गृहस्थ योगीमात्र यो कार्य पूर्ण गर्नसक्ने सामर्थवान् हुन्छ। योगी रक्षक र भक्षक दुवैमा भेद नगर्ने हुन्छन् भन्ने कुरा भर्तृहरिले भनेको कुरा जयदेवको 'प्रशन्न राघव' काव्यमा उल्लेखित पाइन्छ।

गंगा किनारमा पर्वतशिलामा पद्मासनमा बसी ध्यानमग्न छु, ब्रह्मचिन्तन तथा योगको आनन्दमा। ती दिन कसरी बिर्सुँ, जङ्गलका पशुहरू आफ्नो चिलाएको अङ्गलाई कन्याउन मेरो शरीरमा रगट्ने (दल्ने) गर्दथ्ये। योगमा मग्न बसेका ऋषि छेउ गएर रक्षक र भक्षक दुवै किसिमका प्राणी बस्तथ्यो त्यसठाउँमा उनीहरूमा मित्रता थियो। योगीको निमित्त पनि त्यस्तै हुनुपर्छ। योगी 'संयम' हुन्छन्।

तुलसिदाशको भनाइमा पनि योग गुरुबाट सिक्नुपर्छ भन्ने उदाहरण पाइन्छ। जस्तैः-

गुरूविन भवनिधि तरैं न कोई ।
जो विरंचि शंकर सम होई ।।
गुरू गोविन्द दोनो खडे काके लागुँ पाय ।
वलिहारि गुरूदेवकी निज गोबिन्द दियो वताय ।।

यसरी गुरुको (प्रशिक्षक) महिमा तुलसिदाश पोख्दछन्।

योगी होस् वा जो कोहीले पनि मासु खान हुन्न, मदिरा, माछा, मासु, खानु त्यसमा पनि बाहुनले पशुको बली दिनुहुन्छ भन्ने क्रम धूर्त फटाहाले चलाएका चलन हुन् तर वेदमा (वेदान्तमा) यसको प्रथा छैन भन्ने कुरो माहाभारतको शान्तिपर्वमा पाइन्छ।

सुरा मत्स्याः पशोर्मासं द्बिवजातिनाम बलिस्तथा ।
धुर्तैः प्रवर्तित यज्ञ नैतत् वेदेषु कथ्यते ।।

जसले पृथ्वीमा रहेर उसमै अलग छ, जसलाई जसले जान्दैन, (पृथ्वीले)। पृथ्वी नै शरीर हो, पृथ्वीमै रहने नियम छ त्यो आफ्नो आत्मा हो। ऊ अन्तर्यामी अमृत छ (नमर्ने)।

यः पृथ्वीव्यां तिष्टन पृथ्वीव्य अन्तरो यां पृथ्वी न वेद ।
यस्य पृथ्वी शरीरं यः पृथ्वीमन्तरो यमयमयत्येस्य त ।।
आत्मान्तर्यम्याभूतः वृह दा. ३। ७।३ बेदान्तदर्शन १।२। १८ ।।

योगीले यो बुजेको हुन्छ कि हजार टाउका भएको सहस्त्र हात खुट्टा भएको यो भूमिमा विश्वको ज्ञाता अति उच्चतम् स्रष्टा हृदयमा नाभीको दस अंगुल माथि रहन्छ।

सहस्त्रशीर्षा पुरूषः सहस्त्राक्षः सहस्तापात ।
सः भूमिं विश्वतो वृत्वा अत्यातिष्टशाङ्कुलम ।। वेदान्त

श्रीमद्भागवतको ५। १९। १३ मा भनिएको छ, योगेश्वर योगका कौशल उनै हुन् जसलाई हिरण्यगर्भ भनिएको छ। हिरण्यगर्भ भौतिक मानिसको नाम होइन यो ब्रह्मबाचक शब्द हो (योगीले बुज्नुपर्छ)।

इदं हि योगेश्वर योगनैपुणं हिरण्यगर्भो भगवानजगादयत ।

अर्थात् हिरण्यगर्भ नै पहिलो उत्पन्न भयो। ऊ सबै भूतको पति थिए उनैले सबै लोक धारण गरे भनेर ऋग्वेदको १०।१२१ र यजुर्वेदको १। १३। ४को पनि मत छ।

हिरण्य गर्भ समवर्तताग्रो मुतस्य जातःपरितेक आसित ।
सदधार पृथ्वी द्यमुतेमां कस्मै देवाय हविषा विधेम ।।

महाभारतमा त यसरी भनिएको छ कि बुद्धिमान त हिरण्यगर्भ नै हो, जसलाई वेदले पनि स्तुति गरिरहेको छ। यसैकारण योगीहरू नित्यपूजा गर्छन् र यसलाई 'विभू' भन्ने गर्दछन्।

हिरण्यगर्भो द्युतिमान य एषछन्द्यासि स्तुतः ।
योगौः सम्पुज्यते नित्य सन्चलो विभूःस्तुत ।।

साँख्यका वक्ता कपिलाचार्य परंमहर्षि भनिन्छन् योगका वक्ता 'हिरण्यगर्भ' हुन्, उनीभन्दा पुरानो केही पनि छैन। माहाभारतको ३४९।६५ मा यही भनिन्छ।

साँख्यस्य वक्ता कपिलःपरमर्षिः सउच्यते ।
हिरण्यगर्भो योगस्य बक्ता नान्यः पुरातनः ।।

हिरण्यगर्भ भगवानको वुद्धि मानिन्छ र भनिन्छ यसलाई योगीहरूले महान् अथवा विरञ्ची (अजन्मा) पनि भन्ने गर्दछन् भनेर अद्भूत रामायणको १५।६मा उल्लेख छ।

हिरण्यगर्भो भगवानेष बुद्धिरिति समृतः ।
महानिति च योगेषु विरंञ्जीति तथाप्याजाः ।।
हिरण्यगर्भो जगदन्तरात्मा
हिरण्यगर्भ जगतको अन्तरआत्मा हो।

यो सुनौलो पुरुष सूर्यको भित्र देखिन्छ, जसको सुनौलो दाह्री-जुङ्गा छन्, कपाल छ जसको नङ्गसम्म पनि सुनौलो छ।

अथ य एबोऽन्तरादित्य हिरणमयः पुरूषो दृश्यते ।
हिरण्यश्मश्रुहिरण्यकेश आप्राणवात् सर्व एवं सुवर्णः ।।

योगमा गायत्री मन्त्रको वास्तविकता

ऋग्वेदको गायत्री मन्त्र

तत्सवितुर्वरेणं भर्गोदेवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ।

अर्थ- सविता देवको ऊ वरण गर्न योग्य, श्रेष्ठ या उत्तम तेजलाई धारण गरुँ, जसले हामीहरूको बुद्धि या विचारलाई प्रेरित गर्दछ।

पूर्ण भाव– हामी (म) आत्मादेवको चुन्ने योग्य सर्वश्रेष्ठ तेज, शक्ति या बलको चिन्तन, (भावना) या ध्यान गर्दछौं (छु) जसले हामीहरूको (मेरो) निश्चय गर्नेवाला, या काम गर्नेवाला बुद्धि या विचारलाई प्रेरित गर्दछ।

यजुर्वेदको गायत्रीमन्त्र

भू : । भुंव : । स्व : । थपिन्छ :-

जस्तै– भूर्भूवः स्वः । तत्सवितुर्वरेणं भर्गोदेवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ।

अर्थ- प्राण अपान व्यानवाला वरण गर्न योग्य सविता देवको उस चुन्ने योग्य या श्रेष्ठ तेजलाई हामी धारण गरुँ, जसले हामीहरूको बुद्धि, भावना या विचारलाई प्रेरित गर्दछ।

पूर्णभावार्थ– प्राण, अपान, व्यान वायुवाला उस सवितदेवलाई वरण गरुँ, (या गर्दै) चुन्ने योग्य श्रेष्ठ तेजलाई हामी ध्यान गर्दछौ अथवा श्रेष्ठ तेजलाई धारण गर्दछौं या धारण गरुँ।

गायत्रीमा ॐ (प्राणव) थपिएपछि

सवितादेवको प्राण अपान व्यान अनि तेजयुक्त उस वरणयोग्य ओमको ध्यान गर्दछु (छौं) या ओमको धारण गरूँ अर्थात् ओमको उच्चारण गर्दछु (छौं) या जप्दछु (छौं) जसले हामीहरूको (मेरो) बुद्धि या ज्ञानलाई प्रेरित गर्दछ, बुद्धि बढाउछ र स्वच्छ गर्दछ।

वेदान्त दर्शनमा गायत्री मन्त्रको ठूलो महत्व छ। आर्य संस्कृतिमा वेदले त्यतिनै महत्व राख्दछ, वेदको अर्थ ज्ञान हो, ज्ञानको आवश्यकता सम्पूर्ण मानवमा बराबर रहन्छ र हुन्छ। मानव जाति एउटै हो सानो र ठूलो कामले मात्र हो। ज्ञानोपार्जनमा समान हक अधिकार महिला पुरुष दुवैमा बराबर हुन्छ, यो वेदान्तले प्रमाणित गरिसकेको कुरो हो, यसलाई विज्ञान र विवेकले पनि पुष्टि गरेको छ। वास्तवमा वेदान्तले सत्यसाँचो व्यावहारिक संसारको परिकल्पना गर्नुका साथै स्वस्थतामा अति जोड दिएको पाइन्छ। 'यो अति यथार्थ सत्य हो'। बाहुनले वेद पढ्नुपर्छ भन्ने भनाइ पनि यही हो। जो वेद पढ्छ, ज्ञानोपार्जन गर्छ र समाजलाई सुबाटोमा हिडाउँछ त्यही बाहुन हो। 'ब्रह्मजान्ने ब्राह्मण हो'। अर्को कुरा दुईपल्ट जो जन्म लिन्छ त्यसलाई द्विज भन्ने गरिन्छ। द्विज भनेको पनि बाहुनलाई नै हो। दुईपल्ट जन्मनु भनेको के ? पहिला मातृ गर्भबाट एक शुद्र (बच्चा) को जन्म हुन्छ त्यसपछि उसलाई गुरुले ज्ञानद्वारा द्विज (बाहुन) मा परिवर्तन गरिदिन्छन्, त्यतिबेला उपनयन संस्कार गरिन्छ। यो संस्कारमा गायत्री मन्त्र दिइन्छ र योग अभ्यासको ज्ञान सिकाइन्छ, प्रणवको ॐ उच्चारण सिकाइन्छ, त्यो मन्त्र माथि उल्लेख भइसकेको छ। यसबाट योगीले आफ्नो जीवनलाई सफल जीवन बनाउन सक्षम हुन्छ, योगी ब्रह्मचारी हुन्छ। ब्रह्मचारी भनेको अर्थ हो ब्रह्मचिन्तक, अथवा ब्रह्मविचारक, ब्रह्म+आचारि= ब्रह्मचारी। यसकारण अविवाहित रहने स्त्री होस् वा पुरुष व्यभिचारी हुन् सक्ने यसको सम्भावना हुन्छ। वैवाहिक सुत्रमा बाँधिएर ब्रह्मचिन्तन गर्ने योगी हुन्छ र यस्तो योगीमात्र गृहस्त मानिस हुन सक्दछ, जसलाई गृहस्थ योगी भनिन्छ। त्यसका लागि गायत्री मन्त्रले ढोका उघारिदिएको छ। गायेत्री जप गर्दा ॐको उच्चारण गर्नु भनेको प्राणायाम गर्नु हो। यसकारण योगाभ्यास गर्दा मानिसको उमेर र शारीरिक अवस्था छुट्ट्याई गर्नुपर्दछ। सवैले एकै प्रकारको अभ्यास गर्न मिल्दैन। स्त्री पुरुषमा पनि प्राकृतिक वेमेल हुन्छन त्यो छुट्ट्याएर योगशिक्षा दिने र लिने गर्नुपर्दछ। सूक्ष्म साधन बालक छोडी स्त्री पुरुषलाई एउटै हो तर बालकमा सूक्ष्मताको बोध नहुने भएको शारीरिक व्यायाम सिकाउनु मात्र उपयोगी हुन्छ। शारीरिक भेदका कारण शारीरिक व्यायामका केही खुड्किला (स्टेप) फरक-फरक हुन्छन्, त्यसो भएकाले यहाँ कक्षा छुट्ट्याइनु पर्दछ। जसमा निम्नप्रकारमा बाँड्न सकिन्छ–

१) १० वर्षसम्मका बालकलाई बोलीबचन, सफासुघ्घर रहने सन्तुलित भोजन

गर्ने बानी बसाउनु ठीक समयमा उचित खाना पौष्टिक आहार गराउनु, बेलुका ठीक ९:३० बजे सुत्ने र बिहान ५:०० बजे उठाई शौचादि गर्ने बानी बसाउनु नै योग अभ्यास हो ।

२) १० वर्षदेखि १५ वर्ष हुँदै २० वर्षसम्मका युवायुवतीलाई आरोग्यताको लागि षट्चक्रको ज्ञान हासिल गराउँदै प्राणायाम गर्ने अभ्यास गर्ने गराउने गर्नुसँगै चक्रभेदन क्रिया गराउनु/गर्नु र योग शिक्षाका पुस्तकको पठन-पाठन गर्नु गराउनुलाई योगाभ्यास भनिन्छ ।

३) २० वर्षदेखि माथिका सबैलाई पूर्ण योगाभ्यास गर्नु/गराउनु पर्दछ । यसमा वृद्ध वा असक्त अपाङ्गलाई षटचक्र भेदन गर्न असमर्थलाई प्रत्याहारको नियमअनुसारको शिक्षा लिनेदिने गर्नुपर्छ । यो भावनात्मक भएको हुँदा रोगी असक्तले पनि आफ्नो सयनमा गर्न सक्ने अभ्यास हो ।

४) महिलाहरू गर्भवती भएको अवस्था रजस्वला भएको बेला, सुत्केरी भएको बेला, (६ महिनासम्म) चक्र भेदनजस्तो सर्वाङ्गपूर्ण योगाभ्यास गर्न रोक्नुपर्दछ मात्र प्रत्याहारित ध्यान योगमात्र गर्नु असल हुन्छ । अरूबेला पुरुषसरह गर्दा हुन्छ ।

५) योगीको नियममा जातिपाति, ठूलोसानोको भेद रहन्न । मानिस सबै समान जात भएको हुँदा संसारका जुनै पनि योगाभ्यासका अधिकारी हुन् भन्ने पूर्ण विश्वास गर्नु गराउनुजस्तो कुरालाई पूर्ण व्यवहारमा उतार्नु पनि योग हो । योगीको नियममा देवी-देवता, भूत-प्रेत, ईश्वर, भगवान् यी सबै काल्पनिक हुन भन्ने यथार्थ व्यावहारिक रूपमा लागू गर्न नितान्त आवश्यक हुन्छ । 'एको ब्रह्म द्वितियो नास्ति' 'वसुधैव कुटुम्वकम्' 'सर्वखल्मिदम् ब्रह्म' 'अहम् ब्रह्मष्मि' 'तत्वमसी' भन्ने सिद्धान्तमा अटल रहनुपर्छ गायत्री मन्त्रले यीनै कुराको बोध गराएको प्रस्ट छ, यही सर्वोपरी हो । योगीले अविद्या, विद्यालाई जानेपछि त्याग गर्नु र विद्यालाई धारण गर्नु अनिवार्य छ ।

यस किसिमले योगाभ्यास गर्न गृहहीन घुमन्ता योगीलाई धेरै असम्भव हुन्छ, तर गृहस्त व्यक्तिका लागि सबै प्रकारको समय स्थानको व्यवस्था मिलाउन बेठीक हुँदैन । समयमा योगभ्यास गर्न सजिलो पर्दछ । यस कारण सबैभन्दा उत्तम गृहस्थ योग सर्वसुलभ र सरल पर्दछ । योगको बारेमा योग विधानअनुसार जान्न पर्ने गर्नुपर्ने योगाभ्यासको वर्णन गरिएको छ ।

(त्यसैले गायत्रीको अर्थसाथ भाव प्रस्ट जान्नु योग हो)

योगमा संगीत

संगीतज्ञहरूमा योग अभ्यासको अति आवश्यक हुन्छ। योगीहरूको योगसाधन गर्ने समय प्रात: बह्मममुहूर्त हो र बेलुका गोधुलीपछि जसलाई 'सन्ध्या' भनिन्छ। सन्ध्या समय र ब्रह्ममुहुर्तमा शौचादि कार्य सकी योगव्यायम (चत्रभेदन) पछि जुन प्राणायम गरिन्छ त्यसले स्वर र शब्दमा शुद्धताको वृद्धि गर्छ। ॐ उच्चारण (योगको विधिअनुसार) गर्नलाई संगीतज्ञहरूले रियाज गर्ने भन्दछन्। योगका विधि र नियमको ज्ञान नभए पनि रियाज गरिरहेका हुन्छन्। यसमा जानेर प्राणायामको विधि अपनाएमा संगीतमा छिटै सुधार हुन आउँछ। संगीतलाई वेदान्ती भाषामा सामगायन भनिन्छ। यो सामवेदमा उल्लेख 'सरगम' को विधिअनुसार विकास हुँदै आएको हो। पहिला योगीले एकतार बजाएर प्राणायाम गर्ने गर्थे आज पनि छँदैछ। त्यही एकतारको विकसितरूप हिजोआज 'गिटार' अरू तारका वाजामा विकास भएको छ। योगी नारदमुनि एकतारको धुनद्वारा सूचना प्रवाह गर्दथे। संगीतमा सात अक्षर हुन्छन्। सहस्रवर्त्मासामवेदा- अर्थात् सामवेदे सन्तिसहस्रा गीत्युपायन स.म. उपसर्ग लाग्दा सन्तुलनको शक्ति 'सम' नै संगीतको सात अक्षर हुन्। सा रे ग म प ध नि। त्यसमा अर्को रूप प म ग रे सा नि ध हुन्छ अर्थात् त्यसको अर्थ-

प– अतिक्रुष्ट (वेद गाउँछन्)- पहिलो

म– मनुष्यले गाउँछन्- दोस्रो

ग– गन्धर्व अप्सराले गाउँछन्- तेस्रो

रे– ऋषभ पशुको बोली- चौथो

सा– पंक्षीको वोली- पाँचौ

नि– राक्षसद्वारा प्रयुक्त- छैटौं

ध– औषधि वनस्पति अन्य प्राणीद्वारा प्रयुक्त- सातौं।

यीनै सात गायनका अक्षरलाई 'साम' वेद भनिन्छ। यसको रियाजभन्दा पहिले प्राणायाम गरेर गरेमा संगीतमा सरलता शुद्धता र उत्कृष्ट स्वर उत्पादन हुन आउँछ। योगीले प्रणवद्वारा अनाहत ध्वनि सुनेको हुन्छ। जसलाई सूक्ष्म संगीत भनिन्छ। धेरै योगाभ्यासीले राम्रो लय, सुर, तालमा स्थूलरूप संगीत गाउन सक्दछन्। संगीत योगीका लागि अति उच्चतम स्वाध्यायको साधन बन्दछ। र, यो अनिवार्य पनि हो। संगीतद्वारा चित्तका वृत्तिलाई निरोध गर्ने माध्यमको रूपमा लिन अति उच्चता मानिन्छ। किनकि प्रणवोच्चारणद्वारा मात्र योगी

समाधिसम्म पुग्न सक्ने नियम योगाभ्यासमा बताइसकिएको छ। यसकारण हरेक संगीतज्ञले योगाभ्यास गर्नुपर्छ भन्ने कुरा सिद्ध हुन आउँछ। नजानेरै पनि रियाज रूप प्राणायाम गरिरहेको हुन्छन् भने विधिअनुसार अभ्यास गरे किन नहुने ? अज सजिलो हुन्छ।

योग सबैको आफ्नै सम्पत्ति हो, यसमा सम्पूर्ण मानव तथा सम्प्रदायको बराबरी अधिकार छ। त्यसकारण योगी योगमा आहारी तथा प्रत्याहारी दुवै पक्षको साधनामा संगीतलाई समावेश गरी गर्नु योगनियम हो, संगीतको। योगसाधन गरेको वा गर्ने व्यक्तिले छिटो संगीतमय जीवन बनाउन सक्ने भएकाले योगमा संगीतको राम्रो भूमिका रहन्छ। योगीहरू भजन-कीर्तनमा प्रायजसो विज्ञ नै हुने गर्दछन्। त्यो प्राणायामको उपज हो।

योगी र फूलको योग

सृष्टिक्रमअनुसार प्रकृतिले चार चिजको योग गरेको छ। अण्डज, पिण्डज, उष्णज, उद्भिज। **अण्डज-** दुईपल्ट जन्मिने अथवा अण्डा-त्यसपछि चल्ला (बच्चा) हो पंक्षी। यो प्राणी दुईपल्ट जन्मिन्छ र एकपल्ट मर्छ। जो स्पर्सबाट हुर्किन्छ। **पिण्डज-** यो स्तनधारी प्राणी हो, एकैपल्ट जन्मिन्छ र एकपल्ट मर्दछ। जो रसपानादिले हुर्किन्छ र जीउँछ। **उष्णज-** यो अण्डज, पिण्डज तथा **उद्भि**जादिको उष्णतामा जन्म लिन्छ र बिकार फोहोरमैला नाश पार्छ ऊ स्वतः मर्दछ। **उद्भिज-** यो सबै प्राणीको पालनपोषणका लागि उम्रन्छ र सबैलाई खाद्यान्न (स्थूल र सूक्ष्म) दिएर मर्दछ। यसलाई दृश्य र अदृश्य रूपमा हरेक प्राणीले सेवन गरेको हुन्छ।

भोजन- फलफूल, सागपात अनेक प्रकारका परिकारको रूपमा ग्रहण गरिन्छ, जसले जीवन जिइरहेको छ। यो त भयो दृश्य आहार तर यतिले मात्र प्राणी जीउन सक्दैन। जीवन जीउनलाई स्वस्थ पवित्र अक्सिजनको आवश्यक पर्दछ, त्यो जीवित उदभिजबाट मात्र सम्भव हुने प्रकृतिको अटल नियम पञ्चभौतिक शरीरका लागि लागू छ। प्राणी जीएर स्वस्थ रहनका लागि शरीरमा करिब ५० देखि ६० प्रतिशत पानी हुनुपर्दछ, साथै प्रति २४ घण्टामा ८/१० केजी अक्सिजनको आवश्यक्ता पर्दछ। बिनाअक्सिजन प्राणी बाँच्न सक्दैन। यही अक्सिजनको प्रवेश फोक्सामा पुगी शरीरभित्रको बिकार कार्बनडाइअक्साइड बाहिर निकाल्छ र स्वस्थ जीवन बनाएर राख्छ। यही कार्बन्डाइअक्साइडको

भोजन उद्भिजको आहार बन्न पुग्दछ। यसको आदान प्रदानले जीवन शक्ति, प्राण र वायु (प्राणवायु) मिलेर अदृश्य (सूक्ष्म) चलिरहेको हुन्छ। स्थूल शरीरलाई आहारा स्थूल नै र सूक्ष्मलाई सूक्ष्मको कार्यगत व्यवहार हुन्छ। उद्भिज जहिले पनि समाधिस्थ रहने भएको हुँदा अरूसँग भन्दा ज्यादै योग योगीसँग भएको हुन्छ। रूख, बिरुवा तथा फूलहरू सधैं योगको समाधि रूप रहने भएकोले र अहिंसक भएको हुँदा योगाभ्यासीसँग पूर्णसम्बन्ध भएको कुरा बुज्नपर्दछ। किनकि फूल हिंसक होइन, योगी पनि हिंसारहित हुन्छन्। हिंसा त्यागबिना योग समाधि हुन्न, त्यसैले फूलबाट योग शिक्षा लिनुपर्दछ। सबै उद्भिज (बोट बिरुवा-फल फूल)बाट स्थिर रहेर पनि सबै संसारकै भलाइ हुने काम भएको छ, त्यसरी नै योगीबाट पनि हरसमाज पञ्चतत्वकै भलाइ हुने कामका लागि हिंसारहित (काट, मार, घृणा, इर्ष्या, द्वेष, लोभ, लालच, रिस, राग) भइरहनुपर्ने भएकाले फूलको वासना, सुगन्ध प्राकृति नै लिनुपर्छ। जसले गर्दा खुसीसँग जीएर रमाउन सकियोस्। फूल बगैंचामा जुन मनमोहक दृश्यको अवलोकन त हुन्छ नै साथै जीवनी शक्ति अक्सिजन पनि प्राप्त गरिन्छ। बगैंचामा अनेकौं प्रकारका फूल रोप्न सकिन्छ जसबाट अनेक प्रकारका औषधिको पनि उत्पादन गर्ने गरिएको छ। फूलबाट दृश्य-अदृश्य दुवै प्रकारका जीवनी शक्ति प्राप्त गर्न सकिन्छ। यसकारण योगीका लागि फूल, फूलबारी, योगसाधनाका लागि एकाग्रताका लागि सेवा कालागि आनन्द कालागि अहिंसा कालागि सुखमय जीवनका लागि संसारको भलाइको निम्ति अति उपयोगी ठहरिन्छ। त्यसकारण योगीले फूलको हत्या र हिंसा गर्दैन। काटमार हिंसा नगर्ने भएको हुँदा योगीले फूल टिप्न, चुड्न, भाँच्नसमेत गर्दैनन। योगाभ्यासी आत्मा पुजक 'शरीरमा' भक्ति र 'जीव'को माया गर्ने भएकाले जड मूर्तिका पुजारी या अनुयायी हुँदैनन। मूर्ति पुजक योगी हुन्न। योगीले जन्मिएकोलाई मर्न, उम्रिएर फुलेकोलाई आफैं गिर्न दिनुपर्छ। मरोस्, गिरोस् यो प्राकृतिक नियम हो। फूल टिपेपछि मूर्दा हुन्छ, मूर्दा-मूर्दामा चड्ला तर जीवितमा लाश चडाइन्न, चड्दैन। योगी मूर्दाको माला लगाएर हिँड्दैन, अमरत्व प्राप्तका लागि चेतनाको माला पहिरन्छन् र पहिर्‍याउछ जडताको ज्ञान जडमा वा मूर्दामा हुन्न। मरेपछि जडतत्व मात्र हुन्छ स्थूल शरीर चेतनमा रूपान्तर भएर सूक्ष्म संसार हुँदै कारण स्वरूपमा विलय हुन्छ। फूल वासना लिन र हेर्नका लागि हो। जसले सत्‌चित आनन्द स्वरूप (आत्मा) को समिप पुग्ने प्रेरणा दिन्छ। स्थूल सूक्ष्म दुवै शरीरका लागि आहार र प्रत्याहारको काम गर्दछ।

जब फूल टिपिन्छ त्यो जीवनी शक्ति (आत्मा)बाट छुटेर मूर्दा हुन्छ, यस्तो पुष्प मुर्देमा चडाइन्छ किनकी ती दुवै मृत हुन्। मूर्ति पुजकहरू फूलको हत्या गर्छन र मूर्ति तथा (काल्पनिक) चित्रमा फूलको गुच्छा तथा माला चडाउँछन्, किनभने उनीहरूमा अविद्या, जडता, अन्धविश्वासको उपदेश सम्प्रदायबाट निर्देशन भएको हुन्छ। फूलको हत्या गरेर माला बनाई गुरु तथा नेतालाई पहिऱ्याउँछन्, स्वागतका लागि। एउटा जीवित मनुष्यको गलामा त्यत्रो हत्याको भारी भिराउनु र भिर्नु अचम्म होइन ? स्वतन्त्र स्वच्ने विवेक यिनीहरूमा कहाँ छ र ? परतन्त्रवादी यस्तै हुन्छन्, जे गर् भन्यो त्यही गर्दछन्। तर, योगी व्यक्तिले स्वतन्त्रतापूर्वक मनन चिन्तन गरेर बुज्ने भएकाले सत्य र साँचो छुट्ट्याएर अविद्यालाई छोडी विद्याको पक्षमा रहन्छन्। अविद्याले मृत्युतर्फ विद्याले अमृतमय आत्मानन्दतर्फ जाने प्रेरणा दिन्छ, 'वेदान्त दर्शनको पनि यही मत छ'। योगीको निमित्त फूलको सुगन्धित वासनाद्वारा श्वासप्रश्वास शुद्ध गर्नका लागि फूलको अति आवश्यक पर्ने भएको हुँदा राम्रो फूल बँगैचा लगाउने गर्नुअति आवश्यक भएको हुन्छ। फूलमा योगीको यस्तो मधुर सम्बन्ध अनादिदेखि अनादिसम्म रहिरहन्छ।

योगीको योग सम्प्रदायमा

जो स्वतन्त्र छैन उसलाई जसले आफूलाई चिन्दैन, अरूलाई बुज्दैन त्यसलाई र सम्प्रदायमा बाँधिएको निर्देशित व्यक्ति योगाभ्यासी हुन मुस्किल हुन्छ। सम्प्रदायहरूमा अर्कालाई सानो पार्ने, होच्याउने प्रवृत्ति हुन्छ। हरेक सम्प्रदायका छुट्टाछुट्टै देवता, ईश्वर, भगवान्, अल्लाह, खुदा, गड, शिव, विष्णु, ब्रह्मा, इन्द्र, राम, कृष्ण छन्। यीनीहरूमा ठूलो र सानोको भेदभाव प्रसस्त भएको पाइन्छ। शिवमार्गीले वैष्णवलाई वैष्णवीले रामानन्दिलाई, रामानन्दिले कृष्णप्रणामिलाई, कृष्णप्रणाभिले कवीरलाई सबैले सबैलाई विरोध जनाउँदै हाम्रो मात्र ठीक अरू बेठीक भन्ने गरेको पाइन्छ। आर्य समाजले सनातनीलाई सनातनीले अरूलाई निन्दा, घृणा, हिंसा गरेको उदाहरण प्रसस्त छन्। यी भए हिन्दू सम्प्रदाय। हिन्दू-हिन्दूमा यति धेरै मतावलम्बी देखिन्छन् भनेर साध्य छैन। तर, भन्दछन् उनीहरू ब्रह्म 'भगवान्' ठूला सबैले यही भन्छन्। उता अल्लाहबादिको पनि त्यही दशा छ, कोही सिया, कोही सुन्नि र मान्नि। यिनका लागि जैन होस्, चाहे अरू जे होस् सबै साना हुन्। हामीले मानेको ठूलो धर्म हो भन्दछन्। उता कृश्चियनहरू पनि अरू सबै बेठीक हाम्रो धर्म ठीक भन्दछन् र पनि उनीहरूकै इसाहमसि मान्नेमा पनि थरिथरिका मतालम्बी देखिन्छन्। बौद्ध मतावलम्बीमा पनि बुद्धको शान्तिको उपदेशलाई हिंसा, हत्यामा

विटुल्याउन अनुयायीहरू पछि परेका छैनन्। त्यसोभए मानव कल्याणका लागि यी सिद्ध पुरुषले किन फरक मतको सिद्धान्त अपनाए ? या अनुयायीद्वारा विगारियो यसको केही निरोपण गरूँ।

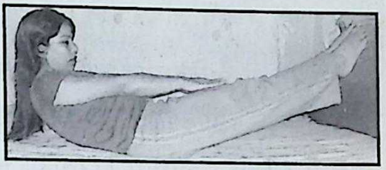
१) सनातन धर्मावलम्बीको सिद्धान्तमा भनिन्छ 'शरीर शिव मन्दिर' हिन्दू धर्मको मुख्य रूप सनातनी नै हुन्। अरू हाँगाबिगामात्र हुन्। यो सम्प्रदाय धेरै पुरानो र वेदान्त सिद्धान्तको आधारमा 'अग्निमीले पुरोहितम्' बाटै सञ्चालित भएको छ। शरीर आनन्दको वासस्थान अथवा मन्दिर हो। आखिर सनातनीको अन्तिम लक्ष्य त्यतिमात्र हो भन्ने प्रस्ट हुन्छ। त्यस्तै मुसलमानहरू 'खुदाको मानो' भन्दछन्। खुदा भनेको आफू हो आफू भनेको खुदा 'म'। आफूले आफैलाई मान्नु हो। त्यस्तै येशुले भनेका छन् 'बडी इज दि टेम्पल अफ गड' शरीर नै भगवान्को मन्दिर हो। बुद्धले त अज सबै प्राणी समान भएकाले 'संगम् शरणम् गच्छामी, धर्म शरणम् गच्छामी, वुद्धम् शरणम् गच्छामी' भनेका थिए। आखिर यी युगपुरुषहरूले आफूले आफैंलाई चिन र आफ्नो शरीररूपी मन्दिरमा पसेर वसेर 'शिव' रूप आनन्दको स्मरण गर भन्ने बुद्धत्वको बोध गराएको कुरा योगीमा जोडिन्छ, जोडिएको हुन्छ। त्यसकारण सबै सम्प्रदायका लागि योगी बरावर हुन्छ। मात्र सम्प्रदायका अनैतिक अनावश्यक, निन्दक, हिंसक, व्यवहारलाई त्यागी सवैमा-सबै मानव समान हुनुपर्छ, यही शिक्षा दिनुपर्छ भन्ने स्वतन्त्रता योगीमा भएको हुन्छ। अरूका लागि आफ्नो-आफ्नो सम्प्रदायको दृष्टिमा योगी फरक हुन्छ तर योगीको दृष्टिमा सबै समान हुन्छन् किनकि योगीमा जात-पात, सानो-ठूलो, धनी-गरिब, स्त्रि-पुरुष तथा समग्रप्राणीमा 'जीवलाई माया र शरीरमा भक्ति' गर्ने संस्कार बसिसकेको हुन्छ। योगीमा-सम्प्रदायको भेदभाव हुँदैन। सबै सम्प्रदायका मानिसले योगको नियमअनुसार स्थूल सूक्ष्मको स्वच्छताका लागि साधन गर्नुपर्छ योग सिद्धान्त सबैका लागि बरावर हुन्छ। जुनसुकै सम्प्रदाय पनि योगी हुन संक्दछ।

योगव्यायममा कृत्रिम आसन

योगव्यायाममा शारीरिक तन्दुरुस्ती राख्नका लागि अनेक प्रकारका आसनमा वसेर अभ्यास गर्नुपर्दछ। विभिन्न अङ्गको कसरत गर्नु योगका नियममा रहेर गर्नुपर्दछ। जसले गर्दा स्वस्थता रहन सकियोस्। त्यसकारण यहाँ केही आसनको उल्लेख गरिन्छ। जसमध्ये- स्वस्तिकासन-पद्मासन, कमलासन

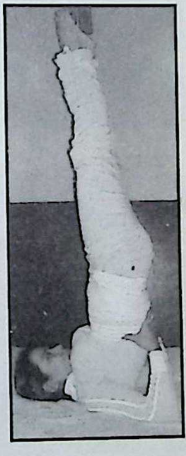
बज्रासन- र शवासन-योगमुद्रासन, बालाकासन आदि ध्यानका आसन हुन साथै वृक्षासनमा पनि ध्यान गर्न सकिन्छ उर्ध वृक्षासनमा भने ध्यान असम्भव हुन्छ। स्थूल शरीरका रोग रोकथमा र निवारणका लागि निम्न आसन हुन् तीभन्दा अरू पनि गर्न बनाउन सकिन्छ जसले गर्दा रोगको रोकथाम र निवारण गर्न सकियोस्, जस्तै–

१. **उत्तानपादासनः**- कुम र टाउको जमिनबाट उठाई हात अगाडि तन्काएर खुट्टा ठाडो पार्नुपर्छ। यो पटक-पटक गन्तीले गर्दै रेचक पुरक गरिनुपर्छ।



लाभः क्रमशः एक-एक खुट्टाले गर्ने गर्दा मम्मर दुखाइ कम हुन्छ। हृदयरोग, भुँडी दुखाइ, दम बढेकोसमेतमा उपयोगिता-कब्जियत ग्याँस्ट्रिक हटेर आँत स्वस्थ भई मोटोपना घटेर जठराग्नी कार्यमूलक स्थितिमा रहन्छ।

२. **सर्बाङ्गासनः**- टाउकोदेखि कम्मरसम्म उत्तानो परेर जमिनमा सुती हात र खुट्टा उभो उठाउने।



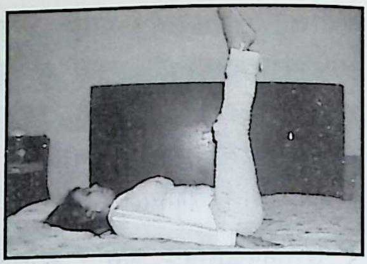
लाभ :मोटोपना घटी दुर्वल हट्दछ, शरीरको थकावट हटी शुक्रग्रन्थी र डिम्बग्रन्थी सक्षम बन्दछन्। जसले शीर्षासन गर्न नहुने हुन्छ। उसले पनि यो अभ्यास गर्नु दमको बिमारीको लागि पनि लाभदायक हुन्छ। यो अभ्यासले थाइराइड ग्ल्यान्डलाई क्रियाशील हुने भएकाले कद वृद्धिमा अधिक उपयोगी हुन्छ।

३. **कर्णपीडासनः**- टाउको जमिनमा उत्तानो सुतेर हात पछाडि खुट्टा अगाडि मुख आँखा आकाशतर्फ गर्ने।



लाभः कानको बिमारीमा अति उपयोगी हुन्छ। अन्य हलासनको फाइदा पुऱ्याउँछ।

४. अर्धहलासनः- उत्तानो सुतेर हात भुइँमा तनक्क तन्काउने र कम्मरमुनि चाक जमिनमा राखी खुट्टा सिधा आकाशतिर उठाउने ।

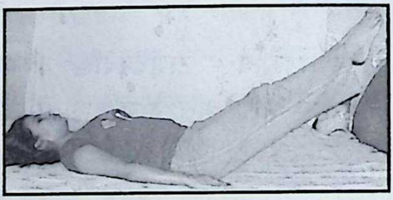


५. पूर्ण हलासनः-जमिनमा टाउको(उत्तानो परेर) हात पछाडि भुइँमा कम्मर आकाशतर्फ खुट्टा अगाडि लगी जमिन छुने ।

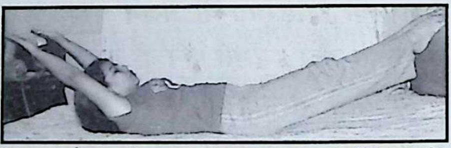


लाभः मेरुडण्ड (रिड)लाई लचिलो पारी स्वस्थ राखेर पछाडिपट्टिको मांसपेशीहरू निरोगी राख्दछ । दुर्वलता हटाउँछ । यो अभ्यासबाट अजिर्ण, मन्दाग्नी, ग्याँस्ट्रिक, कब्जियत हटेर हृदयरोगका लागि लाभकारी हुनुका साथै अग्न्याशय सक्रिय पार्छ र चिनीरोगलाई हटाउँछ । स्त्रीरोगीहरूका लागि उपयोगी हुन्छ ।

६. नौकासनः- कम्मरदेखि ढाड कुमसम्म जमिनमा उत्तानो परेर खुट्टा जोडी सिधा उठाउने ।



७. दीर्घ नौकासनः- भुइँमा उत्तानो सुती सिधा हुने र हात, खुट्टा सोजो उँभो उठाउने ।



लाभः यसबाट हृदय तथा फोक्सोको सफाइ भई प्राणवायु (श्वास)लाई आउने-जाने सुविधा गर्छ र आमासय, अग्न्याश्रयलाई पनि स्वस्थ राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।

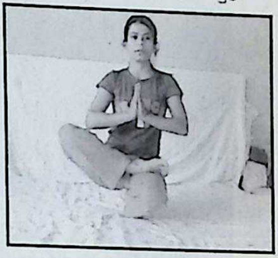
८. पवन मुक्तासनः- उत्तानो सुत्ने दाहिने घुँडालाई दुवै हातले तानेर मुखमा छुने । बाँया जमिनमा सिधा राख्ने । अनि दुवै खुट्टा समातेर घुँडानेरी टाउको उठाएर दुवै घुँडा मुखमा जोड्ने, ढाडमात्र जमिनमा सोजो राख्ने ।



लाभः यो अभ्यासले अमलपित्त, गठिया, बाथ तथा कम्मर दुख्ने रोग हटेर हृदयरोग पनि निको हुन्छ । भूँडी वढेको छ भने बोसो घटेर आनन्द दिने हुन्छ

साथै स्त्रीरोगमध्ये पनि गर्भासय (पाठेघर)सम्बन्धी रोगमा लाभकारी हुन्छ। वायुविकार भएकोमा अति लाभकारी हुन्छ।

९. **पादांगुष्टासनः**- बाँया खुट्टाको औंलाले भुइँमा टेकी दायाँले उभिएर खुट्टाको पाइताला तिघ्रामा उँभो फर्काई राख्ने र स्तनबराबर हात लगी नमस्कार गर्ने, एक पछि अर्को गर्ने।



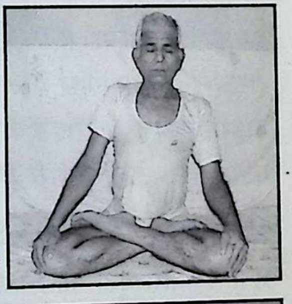
लाभः यो अभ्यास बाट नाभीलाई ठीक गर्छ र ग्याँस्ट्रिक र अन्य प्रकारबाट भुँडी दुखाइ, कब्जियत, अतिसार, दुर्वलता, आलस्य हटाउँछ र आँतका लागि अति हितकारी मानिन्छ।

१०. **घोप्टासनाः**- भुइँमा घोप्टो परेर सुत्ने, हातलाई अगाडिपट्टि लगेर तनक्क तन्काउने, खुट्टा पछाडि तन्काउने।



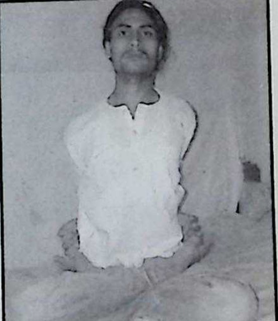
लाभः यो अभ्यासले पछाडिका सबै नसाको आरोग्यता हुन्छ। रिडको WXY हड्डीलाई स्वस्थ र बलियो राख्छ।

११. **पद्मासनः**- (**कमलासन**) पलेंटीमा बस्ने बायाँ खुट्टा मुनिपट्टि गुदद्वारतिर कुर्कुच्चा, दायाँ मुत्रासयलाई थिची माथि उत्तानो पारेर पाइताला उँभो फर्काउने। दुवै हात घुँडामा दह्रो पारेर समाती शरीरलाई सिधा राख्ने।



लाभः बात पित्तमा उपयोगी लाभ दिएर ध्यान गर्नमा प्राणोत्थान भएर सजिलो हुन्छ।

१२. **बन्ध पद्मासनः**- पद्मासनमा बसेर पिठपट्टि (पछाडि) हात घुमाएर दाहिने हातले देब्रे, देब्रे हातले दाहिने खुट्टाको औंला समाउने।



लाभः यो अभ्यासले स्त्री-पुरुष दुवैको छातिको स्वस्थता भएर राम्रो देखाउँछ। यो हातको पछाडि भागका लागि अति उपयोगी मानिन्छ। मांशपसी पुष्ठ हुन्छ।

१३. योगमुद्रासनः- पलेंटी कसी वस्ने र भुँडीमा दुवै हातले थिची अगाडि चिउँडोले जमिन छुने । अर्को पल्ट हात डडेल्नोमा लगी चिउँडोले जमिन छुने ।

लाभः जठराग्निलाई तेजिलो वनाएर ग्याँस्ट्रिक भएको अपच भएको कब्जियत



भ`'को ठीक गर्छ र मधुमेहको रोगलाई पनि नियन्त्रण गर्न अति लाभकारी काम गर्छ । अथवा पेटसम्वन्धी सबै रोगका लागि उत्तम अभ्यास मानिन्छ ।

१४. मत्स्यासनः-पद्मासनमा वसी विस्तारो पछाडि पल्टी टाउको उत्तानो टेकी हेर्ने, हातलाई माथि पारी काखमा राख्ने ।



लाभः आँतलाई सक्रिय बनाई फोक्सोमा हुने रोगलाई निवृत्त गर्छ । थाइराइड-पैरा थाइराइड, एड्रिनललाई स्वस्थ पार्छ । ग्रीवाको पछाडिको हड्डी वढेको छ भने लाभकारी हुन्छ । पेटको लागि असल अभ्यास हो ।

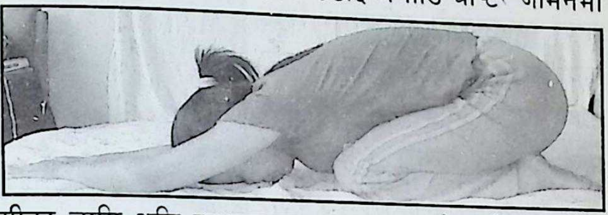
१५. बज्रासनः- बसेर खुट्टा दोब्र्याई नडदेखि घुँडासम्म कुर्कुच्चा चाकमा अडाई अगाडि हातले घुँडा माथि राख्ने, । त्यो कार्य सकेपछि उसरी नै उत्तानो सुत्ने हात अगाडि तिघ्रामाथि पार्ने ।



लाभः यो ध्यानात्मक आसन मानिन्छ । खाना खाएपछि गरिने आसन हो । यसले अजिर्ण, अपच, अमलपित्त, ग्यास्ट्रिक,

कब्जियत हट्छ । खाना पचाउने काम गर्ने र घुँडाको पीडा दूर गर्दछ ।

१६. **ससकासन**:- खुट्टा विव्लेंटो पारी वस्ने र हात उठाई अगाडि घोप्टेर जमिनमा टाउको निधार पुर्‍याई हात अगाडि जमिनमा तन्काउने ।



लाभ: हृदयको रोगीका लागि अति लाभदायक हुन्छ । हृदयको मालिस हुन्छ र गुदद्वारका लाई पनि तेज गर्छ । मानसिक तनाव क्रोधिपनलाई शान्त गर्दै रिस शान्त गर्छ । भूँडी, कम्मर, गुदद्वारको बोसो घटाउँछ ।

१७. **मण्डुकासन**:- उभिएर दुवै हात मुड्कि पारी भूँडीमा थिच्ने । यो क्रिया उभिएर, वसेर घोप्टो परेर गर्ने ।





लाभ: यसले शरीरमा इन्सुलेन्स नामको चिज अधिक बढाउने काम गर्छ । चिनीरोगलाई हटाउन सहायता गर्दै अग्न्यासय सक्रिय पार्दछ । हृदयको लागि पनि लाभदायक हुन्छ । गोला, गानो, ग्याँस्ट्रिकबाट बचाउँछ ।

१८. **पश्चिमोत्तानासन**:- खुट्टा अगाडि पसारेर बस्ने र हातले खुट्टाको बूढी औंला समाती तिघ्रोमा भूँडीले छुने ।



लाभ: पछाडिको मांशपेसी विस्तृत हुन्छ । नाडीलाई सुषुम्नातर्फ उन्मुख गरेर कुण्डलिनी जागरणमा सहायक बन्दछ । पेटका स्नायू सफा भएर जठराग्नि प्रदीप्त हुँदै विर्य सफा राख्छ । मुत्रासय विकारबाट मुक्त रहन्छ ।

१९. बकासनाः- पहिला खुट्टा पसार्गी बस्ने, त्यसपछि दायाँ खुट्टा खुम्च्याउने वायाँ खुम्च्याउने जमिनमा सिधा दायाँ हात पछाडि टेकी वायाँ अगाडि टेकी पछाडि फर्किने, पुन एकछिन पछि अर्कोपट्टि त्यसरी नै फर्किने ।



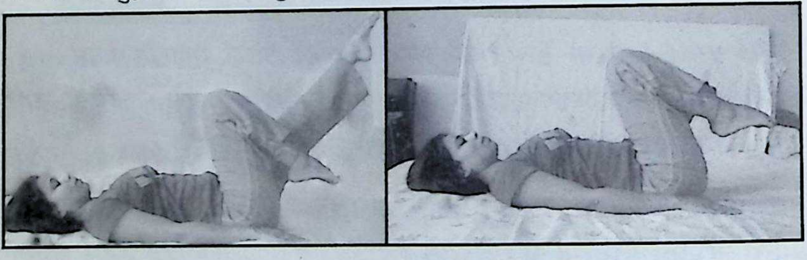
लाभः कम्मरको बोसो घट्छ र शरीर स्फूर्ति हल्का हुन्छ ।

२०. बालकासनः- घोप्टो सुतेर दायाँ फर्किने दायाँ खुट्टा माथि तान्ने फेरि त्यसको विपरीत गर्ने ।



लाभः सुखासनबाट प्राप्त हुने प्रक्रिया पूरा हुने गर्छ साथै शरीर तथा मनको थकान हट्छ ।

२१. द्विचक्रिकासनः- उत्तानो सुत्ने हात पनि शरीरसँगै जमिनमा पसार्ने र पालैपालो खुट्टा उचाल्ने । पुनः चाकमा पालैपालो ल्याउने ।



लाभः यो अभ्यासले मोटोपना घट्नुका साथै शरीरको गह्रौंपना हट्छ । पेट पोटिलो भएर आँत सक्रिय हुन्छ । साथसाथै कब्जियत, मन्दाग्नि, अमलपित्त आदि नाश हुन्छ । कम्मर दुख्नेमा पनि लाभ पुऱ्याउँछ ।



२२. पादवृत्तासनः- सिधा उत्तानो सुत्ने पालै-पालो खुट्टा उचालेर उचालेको औंलाको कसरत गर्ने उत्तानै सुतेर उसरी

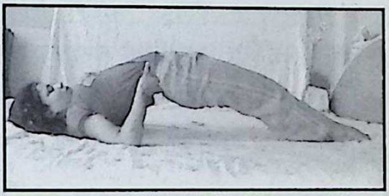
नै सुतेर दुवैखुट्टा पसारेर कुर्कुच्चाले जमिन टेकी दायाँबायाँ अघिपछि गर्ने हात शरीरसँगै सिधा गर्ने ।

लाभः यस अभ्यासले जाँघ कम्मरमा भएको बोजिलोपना कम हुन्छ। पेट हलुंगो पार्दछ ।

२३. **चक्रासनः**– पहिला उभिने र बिस्तारै पछाडिपट्टि टाउको हात लगी जमिनसम्म पुऱ्याउने, सकेसम्म खुट्टा छुने नसके जमिन छुने, त्यो पनि नसके जहाँसम्म सकिन्छ पुऱ्याउने ।

लाभः यो अभ्यासले रिडको हड्डीलाई लचिलो पार्ने र बूढोपनबाट जोगाउँछ। शरीरमा फूर्तिलो, तेजिलोपना ल्याउँछ। कम्मर दुखाइ श्वासको रोग, शिरदर्द, आँखाको विकार दूर गरी हातगोडाको मांशपेसीहरू सवल बनाउँछ। महिलाको गर्भासयको विकार हट्छ ।

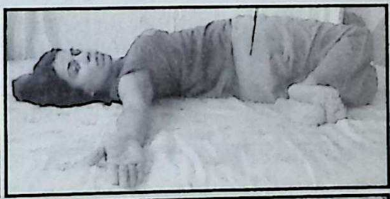
२४. **सेतुबन्धासनः**– उत्तानो सुतेर दुवैहातले कम्मर समाउने। टाउकोदेखि कुमसम्म जमिनमा राख्ने, कुइँनो टेकेर शरीरको तल्लो बीचको भाग उठाउने, तल पाइतालाले जमिनमा टेकेको नछोड्ने ।



लाभः कम्मर एवं ग्रिवा, उदरको रोगमा विशेष लाभ पुग्छ ।

२५. **मर्कटासनः**– सुतेर खुट्टा खुम्च्याई चाकमा राख्ने हात फैल्याइ दायाँबायाँ गर्ने।





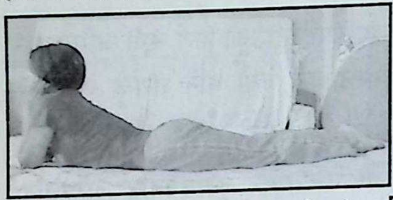


लाभः कम्मरको दुखाइ, पेट दुखाइ र मेरुदण्डको विकृत्ति हट्छ, पेट हलुंगो पार्दछ ।

२६. **कम्मर उत्तानासनः**– उत्तानो सुतेर दुवै हात सिधा जमिनमा तन्काउने खुट्टा दुवै विस्तार कुर्कुच्चा र चाकमा जोडी खडा गर्ने र आराम लिने ।

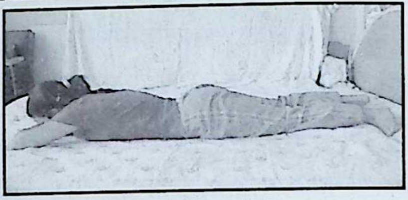
लाभ: कम्मर दुखाइमा लाभकारी हुन्छ। स्लिपडिस्क साइटिका जस्तो रोगमा विशेष लाभ पुग्छ।

२७. मकरासनः- घोप्टो सुत्ने तनक्क भएर अगाडि कुइँनाले जमिनमा टेकी दुवै हात चिउँडोमा राखी टाउको उठाउने आकाशतिर। त्यसरी नै पछाडि खुट्टा



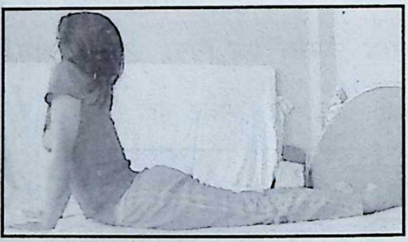


घुँडामुनि उठाई चाकमा जोड्ने। हातको सिरानी पारेर निधार राख्ने र तनक्क घोप्टो परी सुत्ने।



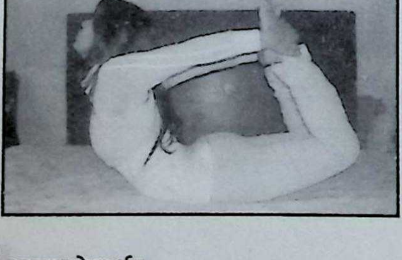
लाभ: योग साधनमा चक्रभेदन क्रिया गर्दा गलिन्छ र केहीबेर आराम लिँदा यो आसन गर्नु राम्रो हुन्छ। उच्च रक्तचाप, अनिद्रा, मानसिक तनाववाट छुटकारा हुन्छ र पेटको मालिस हुन्छ। जसले गर्दा मन्दाग्नि तथा अनेक विकारको नाश हुन्छ। विशेषगरी घुँडाको दुखाइमा लाभ पुग्नुका साथै फोक्सोसम्वन्धी फाइदा पुग्छ।

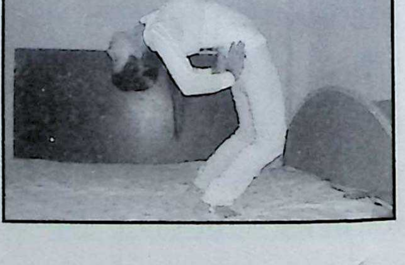
२८. भूजंगासनः- पहिला घोप्टो सुत्ने, अगाडि हात टेक्ने र छाती माथि उठाउने। अर्कोपल्ट यसै प्रकारले हात जोड्ने।



लाभ: मेरुदण्डलाई धेरै लाभ पुग्छ।

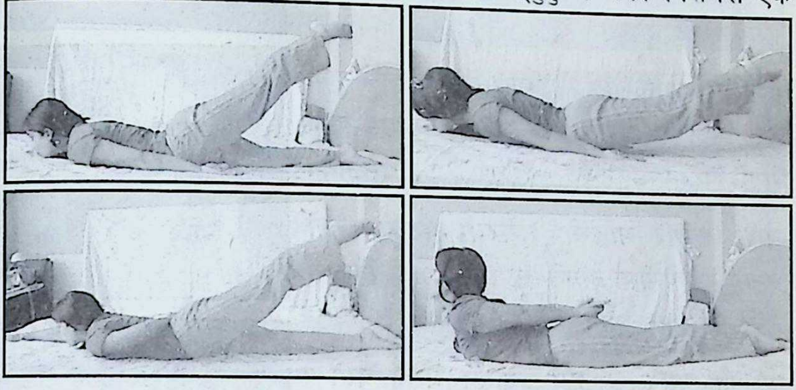
२९. धनुरआसनः- घोप्टो सुत्ने पछाडि खुट्टा उठाई हातले पिँडुला समातेर अगाडि छाती माथि उठाउने। यसैलाई अर्कोपल्ट खुट्टाका औंला समाउनुलाई पूर्ण धनुरासन भनिन्छ।





लाभ: मेरुदण्डलाई लचिलो एवं स्वस्थ राख्दछ, कम्मरदर्द ठीक हुन्छ, नाभीको कार्यमा सुधार भई मुत्रविकार हट्छ, मुत्रस्राव पनि हट्छ । विशेष स्त्रीहरूको मासिक धर्मसम्बन्धी विकृतिमा लाभ पुऱ्याउँदछ ।

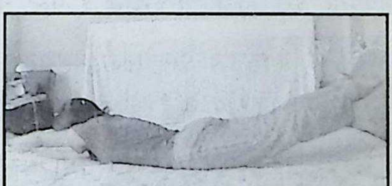
३०. सलभासनः- घोप्टो सुत्ने सिधा चिउँडोले जमिन टेकी हात सिधा जमिनमा राखी पालै-पालो खुट्टा उचाल्दै उठाउने, (शरीर उठ्नुहुन्न) अर्को त्यसैगरी एक



हात अर्को खुट्टा गर्दै गर्ने त्यसपछि अगाडि छाती टेकेर टाउको उठाउँदै हात पिठमा राख्ने ।

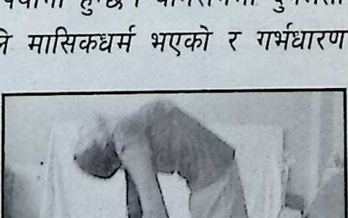
लाभ: मेरुदण्डको तल्लो भागका दुखाइ ठीक हुने र कम्मर दुखाइमा विशेष आराम दिन्छ ।

३१. बिब्लेटो नौकासनः- घोप्टो सुत्ने छातीदेखि घुडासम्म जमिनमा राख्ने । हात र खुट्टा सिधा उठाउने ।

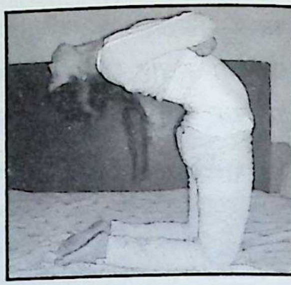


लाभ: नाभी प्रदेशमा शक्ति प्रदान गर्दै ग्याँस फाल्छ र मेरुदण्डका सबै रोगमा उपयोगी हुन्छ । यौनरोगमा दुर्वलता हटाउँछ, मोटोपना पनि कम गर्छ, । स्त्रीले मासिकधर्म भएको र गर्भधारण भएको अवस्थामा यो आसन गर्नुहुन्न ।

३२. उष्ट्रासनः- घुँडा टेकी पछाडिपट्टि हात लगेर टाउको आकाशतर्फ गरी पछाड़ि कुर्कुच्चा समाउने ।



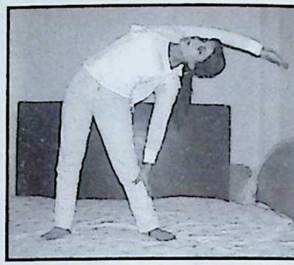
लाभ: फोक्सोको सबै भाग सक्रिय गर्छ, दमको



रोगीलाई र मेरुदण्डको रोगीलाई फाइदा पुग्छ ।

३३. अर्धचन्द्रासनः- घुँडासम्म खुट्टा सोजो जमिनमा पसारेर छातीमा हात कस्ने र विस्तारै पछाडिपट्टि फर्किने, जो धनु आकार हुन्छ ।

लाभः उष्ट्रासन गर्न नसक्नेले गर्नु फाइदा त्यही उष्ट्रासनकै हुन्छ ।



३४. त्रिकोणासनः- सिधा उभिएर खुट्टा फारने र दायाँ हात सिधा माथि गर्ने शरीर कोल्टे निहुर्‍याई बायाँ हातले पिंडुला समाउने फेरि अर्कापट्टि पनि त्यसै गर्ने ।

लाभः कम्मर लचिलो, शरीरमा भएको बोसो घटाई मांशपेसीमा तागत बढ्छ । छातीको विकास भई स्वास्थ्यमा सुधार हुन्छ ।

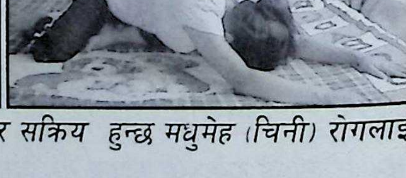


३५. गौमुखासन्ः- पहिला वज्रासन जस्तो बस्ने र बाँया खुट्टा माथि तिघ्रामा दायाँ खुट्टा राख्ने (दण्डासन) दायाँ हात दायाँ पटिवाट टाउका माथिवाट पिठ्यूमा लाने बायाँ हात कम्मर पट्टिवाट पिठ्यूमा लाने र एक हातले अर्को हातलाई समाउने रिड सिधा राख्ने । पुनः विपरीतावस्थामा गर्ने । ३ देखि ५ पल्ट गरे पुग्छ ।

लाभः यो आसनले धातु तथा वहुमूल्य रोग हट्छ स्त्रीलाई अति फाइदा पुग्छ । पुरुषमा अण्डकोष वृद्धि गर्दै गठिया बाथमा फाइदा हुन्छ ।

३६. पशुविश्रामासनः- दण्डासनमा बस्ने र चिउँडोलाई जमिनमा घोप्टो राखी हात दुवै अगाडि लाने तन्काएर । दाहिने पाइतालाले बायाँ तिघ्रामा राख्ने बायाँ पछाडि लाने ।





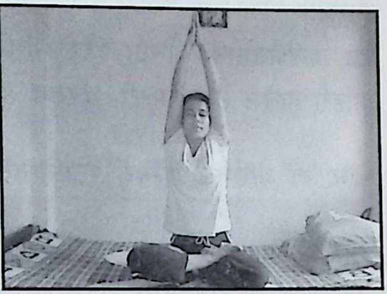
लाभः यो आसनले कम्मरको वोसो घटेर सक्रिय हुन्छ मधुमेह (चिनी) रोगलाई अति फाइदा पुग्छ ।

३७. जानुशिरासनः- दण्डासनमा नै बसेर मुखलाई दायाँ खुट्टाको घुँडामाथि राख्ने दुवै हातले खुट्टाका औंला पक्री खुट्टा सिधा जमिनमा नउठाई राख्ने बायाँ खुट्टाको पाइतालाले दायाँ तिघ्रामा छुवाउने ।



लाभः यो आसनले पश्चिमोत्तासनको फाइदा हुन्छ ।

३८.पर्वतासनः- पद्मासन (कमलासन)मा बस्ने शरीर तन्काएर दुवै हत्केला जोडी रिड सिधा गरेर माथि लाने ।



लाभः यो आसनले मनको एकाग्रता बढ्दछ ।

३९. उत्कटासनः- खुट्टाको पन्जाले जमिन टेक्ने कुर्कुच्चा जोडेर उठाउने । घुँडामा दुवै हात घोप्टो राख्ने ।



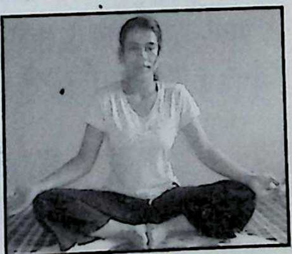
लाभः यो आसनले ब्रह्मचर्यमा रहनका लागि जोड पुग्दछ ।

४०. ब्रह्माचर्यासनः- बज्रासनमा बस्ने र पाइताला दुवै खुट्टाबाहिर फर्काउने ।



लाभः यो आसनले स्वप्नदोष, महुमेह, धातुका रोगमा लाभ पुग्ने र ब्रह्मचर्यमा रहने, शक्ति बढ्दछ ।

४१. गोरक्षासनः- खुट्टाका पाइताला जोड्ने पद्मासन जस्तै बसी हातलाई ध्यानमुद्रामा घुँडामाथि राख्ने र शरीरको मेरुदण्ड सिधा राख्ने ।



लाभः यो आसनले तिघ्रा, पिडुला, कम्मरको मांसपेशी मजबुत भएर चञ्चलता हटी चित्त शान्ति हुन्छ ।

४२. गरुडासनः- एक खुट्टाले टेकी उभिने र दाम्लोजस्तो बटारेर अर्को खुट्टा लग्ने । हात पनि उसरी नै पुनः अर्को पटि उसरी नै गर्ने ।



लाभः यो आसनले हात बलियो, खुट्टा बलियो भई अण्डकोषको वृद्धि गरी पुरुषग्रन्थीमा फाइदा पुग्ने र मुत्रविकारको नाश गर्छ ।

४३. पादहस्तासनः- सिधा रहेर उभिने, श्वास भित्र लिएर दुवै पाइतालाका वाहिरी हातले टेक्ने, मुन्टो, घुँडामा छुने ।

लाभः यो आसनले कम्मर, पेटको सरलता वनाउँछ ।



४४. बातायनासनः- एक खुट्टाले जमिनमा टेकी उभिने, अर्को खुट्टा दोबारेर कमलासनको हिसाबले राख्ने ।

लाभः यो आसनले शरीरमा हल्कापन घुँडाको दर्द नाश भएर हर्नियाजस्तो बिमारीमा फाइदा दिन्छ ।



४५. ध्रुवासनः- सिधा उभिएर दाहिने खुट्टाको पाइतालालाई बायाँ तिघ्रामा राख्ने र घाँटीको सिधा नमस्कार गरेर आँखा बन्द गर्ने । पुनः अर्कोतर्फ खुट्टा उसरी नै बदल्ने ।

लाभः यो आसनले स्थिरतालाई चञ्चलतालाई हटाई ध्यानास्थितको विकास हुन्छ ।

४६. हस्तपादांगुष्टासनः- उभिने, बायाँ हात कम्मरमा राख्ने र दायाँ हातले देब्रे खुट्टाको औला समाती सिधा राख्ने र उभिने । पुनः विपरीत गर्ने ।



लाभः यो आसनले हात खुट्टाका बिमारी जस्तै पिडुला फर्कनेजस्तो विमारी ठीक हुन्छ ।

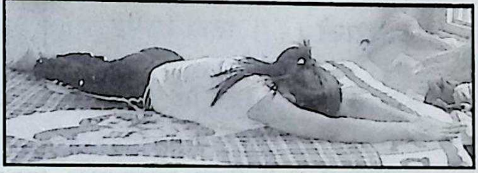
४७. **ताडासनः**- उभिने पयरको औंलाले जमिन टेक्ने, कुर्कुच्चा उठाउने, हात माथि अगाडि फर्काइ रूखजस्तो हुने ।



लाभः यो आसनले शरीरको कंचट खाने हट्दछ, कदको वृद्धि भएर सबै शरीरका स्नायु सक्रिय हुन्छन् ।

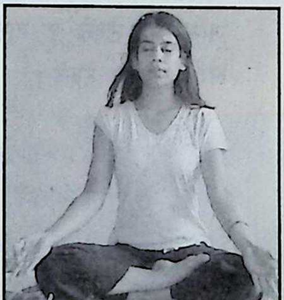
४८. **उर्धवृक्षासनः**- हातले टेकेर उभिने र हिँड्ने, टाउको टेकेर उभिने । यसो गर्नाले नेत्र विकार, धातु, कफ विकार नष्ट भएर पाखुरामा मजबुती सुन्दर बन्दछन् । बलवीर्यको वृद्धि, शरीरमा सरल प्रकारले रक्तसञ्चार भएर स्वस्थता प्रदान हुन्छ ।

४९. **पृष्टतानासनः**- घोप्टो परेर जमिनमा सुत्ने, हात अगाडि बाँया माथि दायाँ तन्काई राख्ने । खुट्टा पनि त्यसै गर्ने ।



लाभः यो आसनले नसा तन्किएर आरोग्य हुन्छ ।

५०. **सिद्धासनः**- बायाँ कुर्कुच्च गुदद्वारमा दायाँ मूत्रासयमा राखी हात ध्यान मुद्रामा रिड सिधा गर्ने ।



लाभः कुण्डलिनी जागरण ब्रह्मचर्यको रक्षा मनमा चञ्चलता हटी शान्त हुन्छ र ध्यान लाग्छ । यौनरोगमा लाभप्रद हुन्छ ।

५१. **सूर्पनमस्कारः**- योगी ब्रह्ममुहुर्तमा उठेर उपरोक्त योगसाधन सकेपछि सूर्य दर्शन गर्दछन्, गर्नुपर्छ त्यसको पनि विभिन्न प्रकारका विधि छन् जो यस प्रकार गरेमा उत्तम हुन्छ । यसमा पनि योगाभ्यास नै समाहित भएको मान्नुपर्दछ :-



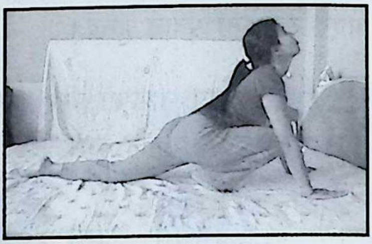
१) सिधा उभिएर खुट्टा जोडी हात पनि जोड्ने, चिउँडोमा औंला पुऱ्याउने ।

२) अर्को हात सिधा माथि उठाई टाउको शरीरसहित बिस्तारो पछाडि हात तन्काई लानें ।



३) आफ्नो पयर (खुट्टा) समाई जमिनतर्फ निहुरनें ।

४) दाहिने खुट्टा अगाडि टेकी बायाँ पछाडि तन्काएर जमिनमा पसार्ने र हात जमिनमा टेकी टाउको आकाशतिर उठाइराख्ने ।



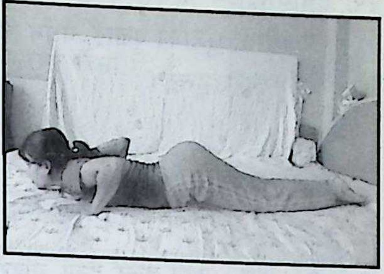
५) पाइतालाले टेकी सिधा कम्मरसम्म, कम्मरदेखि उँभो निहुराएर टाउको जमिनमा टेक्ने र हात अगाडि लगी जमिन टेक्ने ।



६) घोप्टो सुत्ने खुट्टा सिधा चाक उठाउने (छातीदेखि भूँडीसम्म) जमिनमा सुताउने, हांतले टेक्ने र टाउको उठाउने ।



७) कम्मरसम्म जमिनमा तन्काई सुत्ने, हातदेखि कम्मरसम्म उठाउने टाउको अज उँभो उठाउने । यसरी सूर्यदर्शन पनि सात किसिमले गर्ने गर्दछन् । यसको प्रकृयामा पनि योगका अभ्यास नै हुन् ।



मनुस्मृतिमा भनिएका धर्मका लक्षणः-
धृतिःक्षमा दमोऽस्तेयं शौंचमिन्द्रयनिग्रहः ।
धीर्बिध्य सत्यमक्रोधो दशकम धर्मलक्षणम् ।।

अर्थात्, धैर्य, क्षमा, दम, अस्तेय, शौंच, ईन्द्रिय निग्रह ।

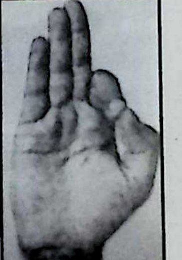
धी=बुद्धि (विद्या, सत्य र अक्रोधान रिसाउनु) यति दश लक्षण हुन् धर्म । अंग्रेजीमा धर्मलाई "रिलिजन" भन्ने गरिन्छ तर रिलिजनको अर्थ (Seet) सम्प्रदाय हुन्छ । धर्म भनेको धारण गर्नु हो, जस्तै सूर्यको धर्म हो प्रकाश (उज्यालो) गर्नु । आगोको धर्म जलाउनु (डढाउनु) तातो दिनु हो ।

हस्तमुद्राहरू



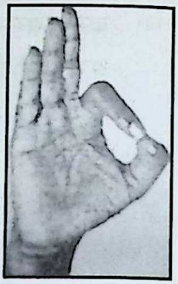
जो अण्डम सो ब्रह्माण्डम सबै पाँच तत्वको निर्माणचित्र हो । शरीरको वा हातका औंला पनि पाँच छन् । यिनले सोही पाँच तत्वको प्रतिनिधित्व गरेको छ । जस्तैः बूढी औंलाले अग्नीको, माहिली औंलाले वायुको, साहिली औंलाले आकाशको, काहिली औंलाले पृथ्वीको र कान्छी औंलाले जलको प्रतिनिधित्व गर्दछन् ।

हस्तमुद्रामा ज्ञान मुद्रालाई निम्नबमोजिम हेर्न सकिन्छ-

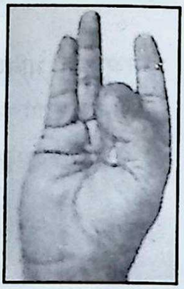


१. **ज्ञानमुद्राः-** ध्यानात्मक स्थितिको विकास भई एकाग्रता बन्दछ । स्मरणशक्ति बढेर मस्तिष्कका स्नायुशक्ति हुने र टाउको दुख्ने, अनिन्द्रा हटी क्रोध शान्त हुन्छ ।

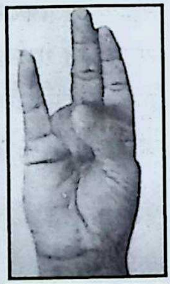
२. **वायुमुद्राः-** वायुसम्वन्धी विकार नाश भएर गठिया, पक्षघात, घुँडाको दुखाई, गर्धन तथा मेरुदण्डको दुखाइमा लाभकारी हुन्छ ।



३. **शून्यमुद्राः-** कान बज्ने, दुख्ने, बहिरोपन कम सुन्ने रोगबाट सधैं हट्छ । हृदय रोगी ठीक हुन्छ र गलाको रोग थाइराइट रोगमा लाभकारी हुन्छ ।



४. **पृथ्वीमुद्राः-** यो मुद्राले पाचनशक्ति बढ्दछ, सात्वीक गुणको विकास भएर शरीरमा स्फूर्ति बढेर कान्ति तेजस्वीता हुन्छ ।



५. **प्राणमुद्रा :-** सुप्तशक्तिको जागरण, शरीर फूर्तिलो, आँखाको दोष हटेर ज्योतिको विकास भई नवशक्तिको विकासका साथ लामो समयसम्म भोक-तिर्खा खप्ने शक्ति हुन्छ ।



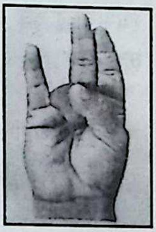
६. **अपानमुद्रा :-** वायुविकार, मधुमेह, भूभावरोध, दाँतको विकार आदि हृदयरोगमा लाभकारी ।



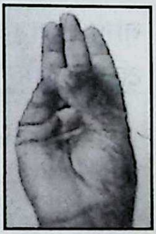
७. **अपान वायुमुद्रा :-** पेटको ग्याँसको निष्काशन हुन्छ। टाउको दुख्ने, उच्च रक्तचापमा पनि लाभकारी हुन्छ। शरीरमा आरोग्य बढ्छ। यो सधैं (प्रतिदिन) गरेमा राम्रो।



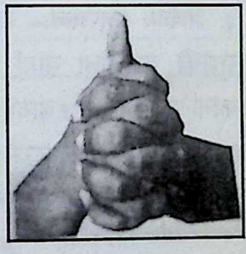
८. **सूर्यमुद्राः-** शरीर सन्तुलित हुन्छ, मोटो भएदेखि ओजन कम हुन्छ। शरीरमा उष्णता बढेर पाचनक्रियामा मद्दत पुग्दछ। शक्तिको विकास हुन्छ। मधुमेहमा पनि लाभकारी हुन्छ। तर, यो मुद्रा कमजोरी, दुब्लो मानिसले गर्न हुन्न।



९. **बरुणमुद्राः-** यसबाट शरीरको रूखोपना सकिएर छाला चम्किलो नरम हुन्छ। छालाको रोग रक्त विकारबाट लाभ भएर पानीको कमीबाट उत्पन्न, रोगादी हटेर अनुहार सुन्दर बन्दछ।



१०. **लिंगमुद्राः-** यसले शरीरमा गर्मी बढाउँछ। दमाखाँसी निम्न रक्तचाप (लो प्रेसर)मा लाभकारी हुन्छ। कफ सुकाउँछ। यसको साधनामा रहने व्यक्तिले फलफूल रसादी, घ्यू, दूधको सेवन गर्नु अनिवार्य छ।

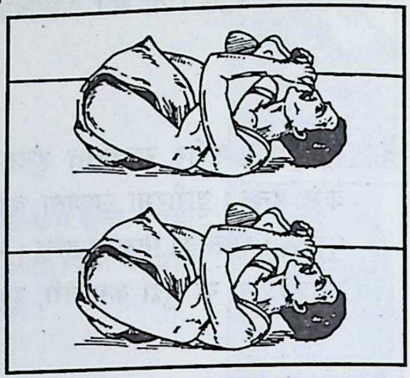


११. **धारणाशक्ति मुद्रा :-** शरीर बलिष्ट हुन्छ, आयु बढ्छ, फोक्सोमा धेरै स्वाँस रोक्ने शक्ति प्राप्त हुन्छ।



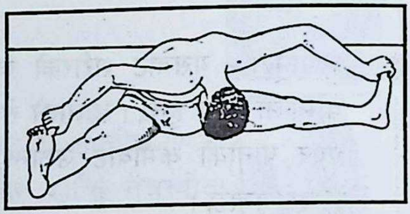
निम्न आसनहरू पताञ्जली योग प्रदीपबाट लिइएका हुन्--

१. पादाङ्गुष्ठ-नासाग्र स्पर्शासनः- पिठचुले बल गरेर भुइँमा सुत्ने, आँखाले हेर्ने र खुट्टाको बूढीऔंला समातेर नाकको अगाडि छुने, टाउकोदेखि अर्को खुट्टा भुइँमै सिधा राख्ने । पुनः अर्को खुट्टा त्यसै गर्ने । त्यसपछि दुवै खुट्टाका औंला दुवै हातले समाती नाक छुने ।



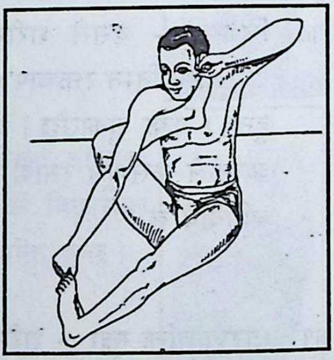
लाभः कम्मर, घुँडा, काँधको शुद्धि गर्छ । महिलाका लागि अति उत्तम हुन्छ ।

२. सम्प्रसारण-भूनमनासनः- खुट्टालाई लामो फैलाउने र बूढीऔंला समाउने, टाउको जमिनमा छुवाउने ।



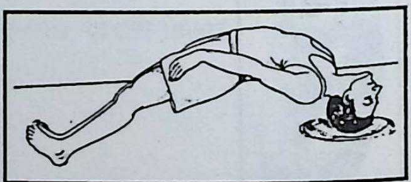
लाभ : जाँघ तन्किएर, कम्मर, पिठ्यू, पेट, सफा रही विर्य स्थिर हुन्छ ।

३. आकर्ण धनुरासनः- खुट्टा पसारी बस्ने, दायाँ खुट्टाको बूढीऔंला बायाँ हातले समाई आफ्नो काननिर पुऱ्याउने । बायाँ खुट्टा सिधा पसारी दायाँ हातले बूढीऔंला समाउने । पुनः यसको विपरीत गर्ने । यसलाई अरु प्रकारले पनि गर्न सकिन्छ ।



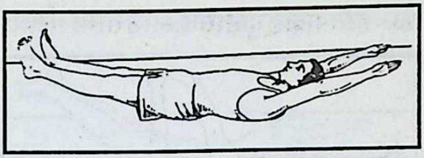
लाभः हात, घुँडा, कम्मरको दर्द नाश भएर मजबुत रहन्छन् ।

४. शीर्षपादासनः- उत्तानो सुती खुट्टाको कुर्कुच्चा (एडी)ले टेक्ने अनि टाउकाले टेकी शरीरको भाग जमिनवाट उठाउने । यो कार्य गर्दा रेचक, पुरक र कुम्भक गर्नुपर्छ ।



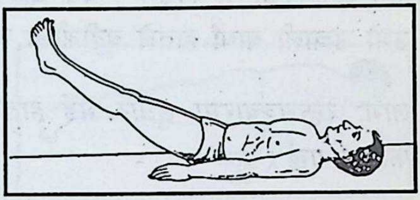
लाभ : शरीरको नाडी ठीक रही मेरुदण्ड स्वस्थ, गर्धन र खुट्टा पनि स्वस्थ हुन्छन् ।

५. हृदयास्तभासनः– उत्तानो सुती खुट्टा तन्काएर पसारी कम्मर मुनी उठाउने र हात पछाडि टाउकोपट्टि लगी तन्काएर उभो उठाउने ।



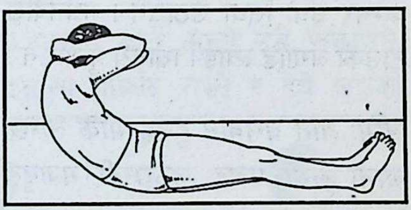
लाभः छाती, फोक्सो, कलेजो मजबुत रही पेटसम्बन्धी सबै रोग नाश हुन्छन् ।

६. उत्थित द्विपादासनः– भुइँमा सुतेर हातलाई शरीरसँगै तन्काई राख्ने र दुवै खुट्टा जोडेर माथि उठाउने । यसलाई ६-७ प्रकारले गर्न सकिन्छ । चित्रानुसार गर्ने ।



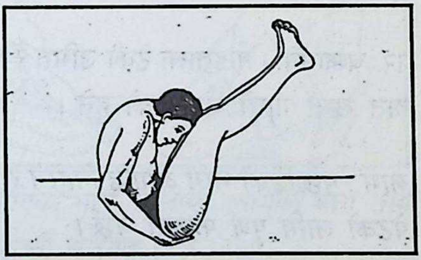
लाभः यसले छाती, पिठ्यु, गर्धन, कम्मरको विकार हटाउँछ ।

७. हस्तमेरु दण्डासनः– (यो उत्तानपादासन भित्र पर्छ) यसमा पनि चार प्रकारको चित्र हेरी गर्ने ।



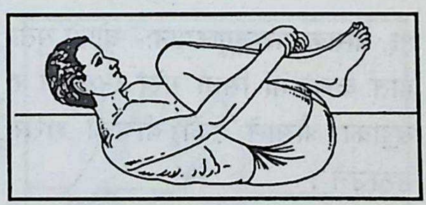
लाभः उत्थित द्विपादासनको नै हो ।

८. मालस्पृष्ट द्विजानु मेरुदण्डासनः– बसेर दुवै हातले चाक समाउने र खुट्टा ठाडो पारी घुँडाले निधार छुने ।



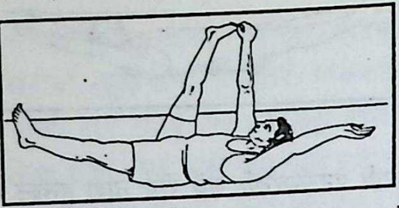
लाभ : उत्तानापादासन कै हो ।

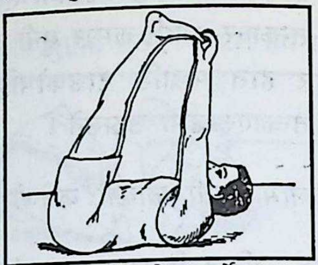
९. पवनमुक्तासनः– चाकदेखि कुमसम्म जमिनमा सुताउने र खुट्टाका पाइताला जोडी पिडुलामा हात लगी एक हातले अर्को नाडी समाई घुँडा छातीमा जोड्ने ।



लाभ : सबै उत्तानापादासन भित्रकै हो ।

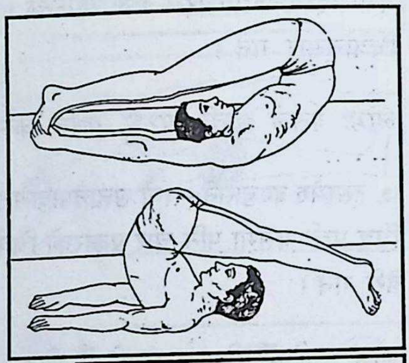
१०. **हस्तपादाङ्गुष्टासनः**– उत्तानो सिधा सुत्ने, बायाँ खुट्टा सिधा पसार्ने, बायाँ





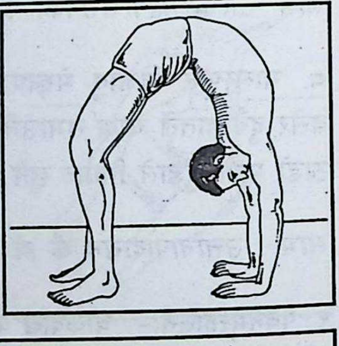
हात टाउकापट्टि तन्काउने र देब्रे खुट्टाको सिधा उभो उचाली वायाँ हातले बूढीऔंला समाई तान्ने । पुनः विपरीत गर्ने ।

लाभः रक्तसञ्चारमा सुधार भई हात खुट्टाको मजबुती भई पेटको रोगमा फाइदा गर्छ ।



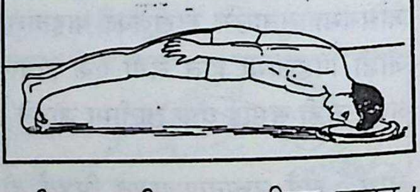
११. **हलासनः**– उत्तानो सुतेर हात अगाडि सिधा तन्काई जमिनमा राख्ने, खुट्टा कम्मर उँधो सिधा उठाउने । गर्धनदेखि टाउको अगाडि ल्याई तिघ्रानेरी पुऱ्याउने ।

लाभः आँत बलवान हुन्छ, भोक लाग्छ, खाना राम्रो पच्छ, जठराग्नी मजबुत हुन्छ ।



१२. **चक्रासनः**– पाइताला टेकी उभिने र पछाडि हात लगी गोलो आकारको हुने ।

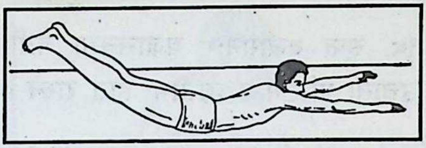
लाभ : पछाडिको भाग अगाडि निहुरने र कम्मर पेटको लागि पूर्ण फाइदा गर्छ ।



१३. **मस्तक पादाङ्गुष्टासनः**– घोप्टो सुती हात कम्मरमा सिधा गरेर निधारले र खुट्टाका औंलाले टेकी वीचको शरीर उठाउने ।

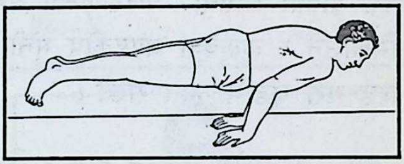
लाभः मस्तक, छाती, गोडा, आँत सबै शरीरका नाडी शुद्ध र बलिया हुन्छन् ।

१४. **नाम्यासनः**- घोप्टो सुती भूडी जमिनमा सिधा राखी खुट्टा तन्काई पछाडि उचाल्ने । टाउको घाँटी उभो उठाई हात दुवै अगाडि तन्काएर राख्ने ।



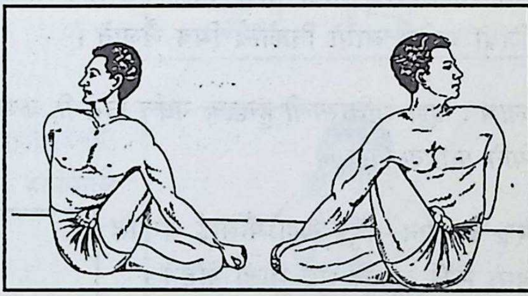
लाभः मन्दाग्नी, अजिर्णता, वायु गोला र पेटका रोग नाश भई विर्यदोष नष्ट भई नाभीमा शक्तिको विकास हुन्छ ।

१५. **मयूरासनः**- दुवै हातले भुइँमा टेकी खुट्टादेखि टाउकोसम्म जमिन छोडी सिधा उठाउने ।



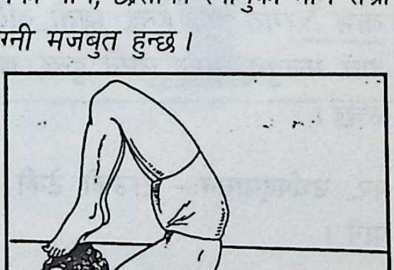
लाभः बाथ, पित्त नाश गर्छ, कब्जियत हट्दछ, जठराग्नी बलियो भई शरीरमा आरोग्य प्राप्त हुन्छ साथै मेरुदण्ड सिधा हुन्छ ।

१६. **मत्स्यन्द्रासनः**- बायाँको पञ्जा (हात) पछाडि लाने, मुन्टो उतै फर्काउने, दायाँ खुट्टालाई कमलासनको जस्तो पाइताला फर्काई राख्ने र देब्रे खुट्टाको घुँडामाथिबाट दाहिने घुँडामा देब्रे हात तन्काई मुठी पारी राख्ने । दायाँ खुट्टा बायाँ खुट्टा माथिबाट चढाई राख्ने । यसलाई पुनः विपरीत गर्ने ।



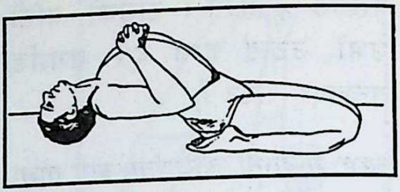
लाभ : यसले सुलनास गर्छ, पेट, रिड, गोडा, गला, हात, कम्मर, नाभीमुनिको भाग, छातीको स्नायुको भाग राम्रो भएर पेटका सबै रागको नाश गर्छ । जठराग्नी मजबुत हुन्छ ।

१७. **वृश्चिकासनः**- कुहिनादेखि हात छाती जमिनमा सिधा राख्ने र खुट्टालाई पछाडिबाट फर्काई टाउको छुने । नसके जति सकिन्छ गर्ने ।



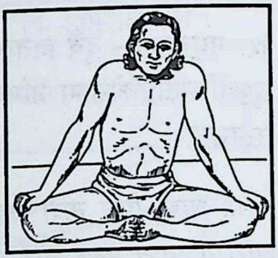
लाभ : हात, पाखुरा, सक्त हुन्छन् । शरीर

फूर्तिलो, मेरुदण्डमा शुद्धता र शक्तिसाली भई पाण्डुरोग निको हुन्छ ।



१८. सुप्त बज्रासनः- बज्रासनमा बसी उत्तानो पल्टिने र छातीमा हात राख्ने ।

लाभ : पेट, छाती, गर्धन, जाँघको रोग दूर गर्छ ।



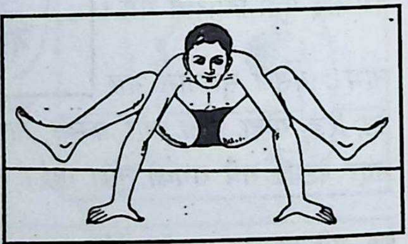
१९. पार्वती आसनः- पलेंटीजस्तो बसी पाइताला मिलाउने र कुर्कुच्चा अण्डकोष मुनी पार्ने । सिधा रिड गरी घुँडामा हात राख्ने ।

लाभ : अण्डकोष मजवुत हुन्छ र विर्यबाहक नसा सक्त हुन्छ, घुँडाको मजबुती र औंला पनि सक्त हुन्छ । यो आसनले ब्रह्मचर्यणी महिलालाई अति सहयोग पुऱ्याउछ ।



२०. सिंहासनः- पलेंटी मारी दुवै हातले तिघ्रामा थिच्ने र जिब्रो बाहिर लामो निकाल्दै भित्र लैजाने ।

लाभ : खुट्टा शक्तिसाली हुन्छन्, गर्धन निरोगी, कम्मरलाई पनि फाइदा गर्छ ।



२१. बकासनः- दुई खुट्टा फैलाई अगाडि हात टेकी खुट्टाले भुइँ छोडी हिंड्ने ।

लाभ : रगत शुद्ध हुन्छ, छाती बलियो हात मजवुत, भोक लाग्ने हुन्छ, खाना रुच्छ ।

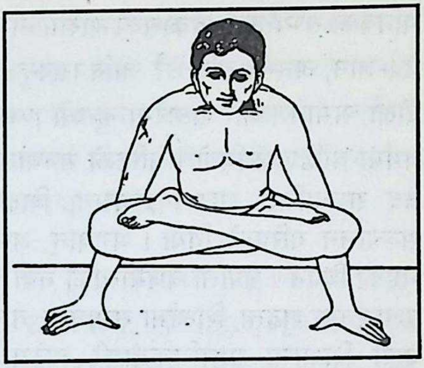


२२. उर्धपद्मासनः- टाउको टेकी पद्मासनजस्तै खुट्टा उभो पार्ने ।

लाभः बकासन कै जस्तो हुन्छ ।

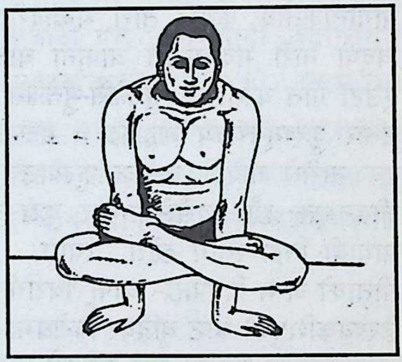
२३. **उत्थित पद्मासनः**– कमलासनमा बसेर तिघ्रा पछाडिबाट हातले भुइँ टेकी तलमाथि गर्ने ।

लाभ : लगभग बकासनकै हो । अज राम्रो हुन्छ ।



२४. **कुटकुटासनः**– कमलासनमा बसी तिघ्राभित्रबाट हात छिराई भुइँ टेकी हिँड्ने । जति सकिन्छ गर्ने ।

लाभ : पद्मासन (कमलासन) को लाभ हुन्छ ।



२५. **गर्भासनः**– पलेंटी मारी खुट्टाभित्रबाट हात छिराई माथि गालामा दुवै हत्केलाले समाउने ।

लाभ : शौच शुद्धि, भोक वृद्धि हुन्छ ।



वेदान्त युग र चारजात

मानवको सभ्यताको विकासका बारेमा नियाल्दा प्राचीन युग 'वेदान्तयुग' लिनुपर्दछ । वेद-ज्ञान, अनन्त-अति धेरै जानिनसक्नुको युग । यो ज्ञानयुगमा प्रायः सबै शिक्षा-दीक्षा समानताको आधारमा हुन्थ्यो । मानवलाई दुई (स्त्री-पुरुष) जात र चार वर्गमा बाँडिएको थियो । सृष्टिको सञ्चालनार्थ संविधानको रूपमा तयार पारिएको वेद सञ्चालित शासन-प्रशासन, शिक्षा-दीक्षा सम्पूर्ण व्यावहारिक ज्ञानद्वारा सञ्चालन गरिएको थियो । भगवान्, अल्लाह, खुदा, गड (GOD) को जन्मसम्म भएको थिएन । नेपाली वर्णमालाको नवौं (अक्षर) पनि थिएन । शासनमा स्वच्छता, प्रशासनमा शुद्धता, शिक्षामा समानता, नारी शिक्षामा प्राथमिकता दिइएको हुन्थ्यो । नारी शिक्षामा प्राथमिकताको बारेमा जान्न, प्रथमत मदालसा, अहिल्या, योगीनीकेतीके, कयादु, तारा, मन्दोदरीलाई उदाहरणको रूपमा लिए पुग्छ । प्रथम विदुषी नारी मदालसाले आफ्ना बालक पुत्रलाई कोक्रामा हल्लाउँदा गाएको एउटा गीत यस्तो छ- **सुक्तोसि-मुक्तोसि निरञ्जनोसि । संसारी माया परवर्जितोसि । संसार दुःखम्-त्यज्य मोहनिद्रा । मदालसा वाक्य मुवाचवालकम्** । वेदान्तयुगकी एक नारीले गाएको बालक फुल्याउने यो गीत- तिमी सुखी, शान्त छौ, तिमी जीवनमुक्त छौ, त्यसैले संसार दुःख छ, तिमी निरञ्जन आत्मा हौ, स्वप्नवत् मायावी निद्रा त्याग छोरा....त्याग......। त्यस्तै, जनककी पत्नी केतकीले छोरी सीताको जन्म दिएपछि- आफू 'विरागी' 'योगीनी' भइन् । कयादुले आफ्ना पति-हिरण्यकशिपुको भ्रष्ट बुद्धिका विरोधमा अघि बढ्न पछि परिनन्- छोरा प्रल्हादलाई अध्यात्मविद्या 'शिक्षा' दिन कहिल्यै पछि नपरी दिएकी थिइन् । अहिल्याले आत्मा चिन्तनविना आफूलाई चिन्न सकिन्न, आत्मा नचिन्दा "जड" पत्थरजस्तो हुनुपर्छ भन्ने उदाहरण प्रस्तुत गरेकी छिन् । पछि आत्मारूप 'राम' शरीरमा रम्ने रामले टेकेपछि उनी मुक्त भएर शिक्षाको महत्व आत्मचिन्तन हुनुपर्छ भन्ने उदाहरण पेस गरेकी छिन् । मन्दोदरी, ताराका पनि वेदान्तयुगका यथार्थ उदाहरण हुन् । यस युगमा पनि विद्याका दुईपक्ष थिए, विद्या र अविद्या । अविद्याको पक्षलाई त्याग्नुपर्ने र विद्याको पक्ष व्यावहारिकतामा लिनुपर्ने गरिन्थ्यो । आफ्नो (मानवको) शरीरलाई चार भागमा विभाजन गर्दै मानवको घाँटीमाथि 'ब्राह्मण' राजनीति क्षेत्रमा काम गर्ने हातलाई 'क्षेत्री' छत्रधारण गर्ने । घाँटीमुनि गुदद्वार, मुत्रद्वारसम्मको भाग (खाई रसादि लिई फोहरमैला फ्याक्ने काम गर्ने) अथवा लिनेदिने गर्ने 'व्यापारी' लाई 'वैश्य' र माथिका तीनै भागको तौल (ओजन) बोक्ने भएकाले खुट्टालाई सेवक 'शुद्र'को संज्ञा दिंदै कर्म (काम) को आधारमा चार वर्गमा मानिसको विभाजन गरियो । अर्ति-उपदेश दिने, पढ्ने, पढाउने, ज्ञानोपार्जनको कार्यमा समर्पित रहनेलाई 'ब्राह्मण' जसबाट ब्रह्मचिन्तनको शिक्षा प्राप्त हुन्छ । 'योगाभ्यास'गर्ने, ब्रह्मलाई विचार्नेलाई ब्रह्मचारी भनिन्थ्यो । यिनै ब्राह्मणबाट

सबै किसिमका शिक्षादीक्षा लिने गरिन्थ्यो । राजनीतिक शिक्षा, व्यापारिक शिक्षा, सेवामूलक शिक्षा दिने वर्गलाई ब्राह्मण जाति भनिन्थ्यो । सम्पूर्ण राजकाजतर्फ उन्मुख शासक प्रशासक (राजनीतिज्ञ) लाई क्षेत्री (जसले छत्रधारण गर्छ) । एकबाट अर्को, अर्कोबाट अर्को गर्नेलाई (व्यापरी वर्ग) 'वैश्य' भनिन्थ्यो । त्यसैगरी कृषिव्यवसाय (खेतीपाती गर्ने) र परोपकारार्थ सेवा दिने व्यक्तिको समूहलाई 'शुद्र' मानेको कुरा वेदान्त नामक 'संविधान'को निर्देशन हो ।

वेदान्तयुगमा प्राविधिक शिक्षा दिने पूर्ण प्रचलन रहेको पाइन्छ । योगाभ्यासद्वारा ऐन-नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान-धारण, समाधि-अष्टाङ्ग योगसाधनको बढी महत्व दिइन्थ्यो । छुवाछूत, सानो-ठूलो, जातिपातिको भेदभावरहित शुद्ध समानतावादी युग 'साम्मेवादी' वेदान्तयुग थियो । शरीरम् शिव मन्दिरम्- (शरीर आनन्दताको मन्दिर हो) अयमात्मा ब्रह्म (आत्मा नै ब्रह्म हो), सर्वखल्मिदम् ब्रह्म (सृष्टि सबै ब्रह्मको), अहम् ब्रह्मास्मि (म ब्रह्मा हुं), तत्वमसि (तिमी पनि त्यै) । यिनै आत्मीयताका आनन्दमय सिद्धान्तका आधारमा चलेको जीवनयापनको युग वेदान्तयुगले सात्विक अर्थ खोलेको पाइन्छ ।

जीवनको अर्थ

अनिश्चित् जन्मपछिको निश्चित मृत्यु, जन्म र मृत्युको कहिल्यै भेट हुन्न । जसलाई भेट हुन नदिन एउटा साँध राखिएको छ, त्यसलाई सिमाना भनिन्छ, त्यही हो 'जीवन' । त्यसकारण यो जीवन सिमाना हो, शुद्ध राखौं । दुई व्यक्तिको बसोबास होस् वा जमिन खेतबारी त्यसको बीचमा एउटा रेखा तयार हुन्छ 'आली' । सोजो सिधा रहेमा द्वन्द्व हुन्न । त्यसलाई दुवैपक्षबाट संरक्षण गर्नु आवश्यक हुन्छ। यदि त्यसो गरिएन भने त्यो बाङ्गोटिङ्गो हुँदै जान लाग्छ । त्यसकारण यो दुवै व्यक्ति पछि अर्को व्यक्तिको प्रवेश हुने क्रम प्राकृतिक स्वभाव हो । त्यसैले त्यहाँ मानिसको वृति बदलिन सक्छ, नयाँ चिजमा । नयाँ विचार उत्पन्न हुन्छ र त्यो विचार विकृतितर्फ ढल्दछ। जसको फलस्वरूप अनर्थ कार्य आफै उत्पन्न हुन लाग्दछ, शुद्ध विचार लोप हुनेतर्फ मोडिन्छ । त्यसलाई दुवैपक्षबाट समभावमा थप्ने वा काटने गर्नुपर्दछ, जसबाट यथार्थतामा दाग लाग्दैन व्यभिचारी भावना उत्पन्न हुने समयको आगमनै हुन्न । यही हो योगको प्रमुख ज्ञान ।

यही उदाहरणअनुरूप जीवनलाई यहाँ सिमाना भन्न खोजिएको हो । निश्चय पनि जीवनलाई स्वच्छ र चोखो राख्न सावधानीपूर्वक सत्य विचार अगाडि सार्नुपर्छ । जीवन जन्मदेखि सुरु हुन्छ, त्यो परतन्त्र हुन्छ समाजको हातमा । यसैकारण समाजमा सदैव शुद्ध विचारको अवलम्बन गर्ने आदत बनाउनुपर्दछ । जन्म अनिश्चित भएको एउटा घटना हो । यसलाई जन्मभन्दा अगाडि हेर्ने हो भने हामीले एउटा अनौठो भोगवाट उत्पन्न समस्या पाउदछौं । त्यहाँ दुवै (स्त्री-पुरुष) को इच्छा सम नभै एकापट्टिवाट मात्र भोगविलास भएको प्रतिफलको जन्म हुन्छ । यस्तो जन्ममात्र एकातर्फी बलत्कार सरह कार्यवाट हुन्छ, जो एकको इच्छाविपरीत 'अनभिज्ञ' आडम्वरी स्वार्थमा । त्यहाँ सम-बराबरी भोग भएको हुँदैन । त्यहाँ भोगमात्र भएको हुन्छ, समभोग भएको हुन्न । समभोग भनेको स्त्री-पुरुष दुवैको बराबरी विचार एउटै १+१= १ हुनुपर्छ । यस्तो जन्मपछिको जीवन सार्थक जीवन हुन्छ, मृत्युसम्म पुग्ने । मृत्यु सत्य हो, अवश्य हो । त्यो के ? भनेर बुझ्नु अनिवार्य हो- जीवनमा । यदि त्यतिमात्र बुजे जीवनरूपी सिमाना स्वच्छ, सफा, चोखो रहन्छ, अनि मात्र ऊ स्वतन्त्र हुन सक्दछ । आखिर जन्मको अन्त जीवनपछि रूपान्तर हुनुपर्ने नितान्त सत्य भएकाले यो जीवन रूप 'सिमाना' चोखो राख्नुपर्छ । जीवन जन्म र मृत्युको सिमाना एउटा छोटो समय मात्र हो । यही हो भगमा योगीको सम्बन्ध जीवन ।

मानिस सबै एक अन्यप्राणी धेरैजात

यदि मानिस-मानिसमा धेरै जात भएको भए आकृति-प्रकृति पनि फरक-फरक हुने थियो । आकृति सवैको एउटै छ, प्रकृति पनि मिल्दछ, रङ्ग फरक होला, पर्यावरणको कारण । तर, जहाँको होस् सबैको अंग मिल्दछ । शरीरमा रहने अंग प्रत्याङ्ग सृष्टिभरिकै मानिसको उही-उही ठाउँमा उही-उही चिज छ, किन ? एउटै जाति मानव भएकाले । प्रकृति (स्वभाव) पनि सवैको एउटै छ- खानु, सुत्नु, बस्नु, आहार-विहार संसारका सवै मानिसमा एकै प्रकारले चलिरहेको हुन्छ, किन ? सवै सृष्टिभरिका मानिसको एउटै जात भएकाले त्यसो भएको हो ।

मानिस एउटै जातको प्राणी हो । संसारको जहाँसुकै वस्ने मानिस होस्, जहाँसुकै वस्ने स्त्री-पुरुष हुन्, विवाह गरेर वा नगरी होस्, यौनसम्वन्ध राखेमा-समयोग (सम्भोग) गरेमा किन वच्चा जन्मिन्छ ? मानिस एउटै जात भएकाले । प्राकृतिक नियमवाट छुट्टिएको स्त्री-पुरुषको कार्यप्रणालीमात्र फरक छ, पुरुष

वच्चा जन्माउन सक्दैन तर स्त्रीले पनि पुरुषविना सन्तानको जन्म दिन सक्दिनन् । स्त्री-पुरुष जुनसुकै जाति भएर पनि मिले हुन्छ । त्यसकारण(मानवजाती) चेतनायुक्त प्राणीको जातपात हुन सक्दैन । तर, पशु-पंक्षीमा अनेकौं जात-जाति हुन्छ । जस्तै- बाघ, भालु, कुकुर, बिरालो, गाई, भैंसी, भेडा, बाखा, हात्ती, गैडा, जरायो, खरायो, आदि-आदि । चराचुरुङ्गीमा पनि प्रसस्त जात हुन्छन् । कुखुरा, परेवा, हाँस, सारौं, काग, कोइली, डाँफे, मुनाल, बट्टाई, च्याखुरा, भ्याकुरा, कालिज, मयूर आदि इत्यादि ।

पशुमा जात फरक भएकाले बाघ र भालुनीबाट बच्चा हुँदैन, हात्ती र घोडीबाट पनि हुन्न, गाई र राँगोबाट पनि हुन्न किनभने जाति फरक हो । कुकुर बिरालोमा हुन्न, खरायो जरायोमा हुन्न त्यस्तै पंक्षीमा काग र कुखुरा, च्याखुरा र भ्याकुरा, हाँस र मयूर, सारौं (रुपी) र परेवाबाट चल्ला काढिन सक्दछ तर डिम्मा हुन्न, बच्चा हुँदैन । आफ्नो-आफ्नो स्वजातिबाट मात्र सृष्टिक्रम चलिरहेको छ । यो नै प्रकृतिको नियम हो, सवै प्राणीमा लागू छ । यसबाट मानिस सबै एक जात हुन्, अन्य प्राणी फरक-फरक जातका हुन्छन् भन्ने कुरा सप्रमाण हामी पाउँदछौं ।

पञ्चतत्वको सृष्टि

यहाँ पृथ्वी, जल, तेज, वायु र आकाशलाई पञ्च (पाँच) तत्व भनिन्छ । यी एक अर्काका परिपूरक हुन् । जीवन पृथ्वीबाट भए पनि अन्य तत्वको सहायताविना हुन्न, सिञ्चनका लागि पानी, प्रवाहित गर्ने वायु-विद्युतीय शक्तिको रूप तेज, यी सबैको सम्मिश्रणको टकरावको बिलय हुने शंब्द आकाश । यही पाँच तत्व मिलेर जम्मा चार (४) चिजको सृष्टि (उत्पत्ति) भएको छ, संसारमा । त्यो हो-पिण्डज, अण्डज, उद्भिज, उष्णज, पाँच तत्व मिलेर चार चिजको उत्पत्ति देखिन्छ, योभन्दा बढी देखिँदैन, शाखा-प्रशाखा धेरै होलान् ।

१. **पिण्डज-** यो स्तनधारी प्राणी हो, एकपल्ट जन्मिन्छ, एकपैल्ट मर्छ ।
२. **अण्डज-** यो प्राणी स्पर्शबाट हुर्किन्छ, दुईपल्ट जन्मिन्छ, एकपल्ट मर्दछ । पहिला अण्डा जन्मिन्छ, त्यसपछि स्पर्शले मात्र चल्ला जन्मिन्छ तर मर्दा एकैपल्ट मर्छ । जस्तैः ती प्राणी- कुखुरा, परेवा पंक्षीदेखि अन्य केही प्राणी पनि पर्दछन्, साप, कछुवा, माछा, छेपारो आदि इत्यादि । स्तनधारी प्राणी-मानिस, गाई, गोरु, भेडा, बाख्रा यी प्राणी एकैपल्ट जन्म लिन्छन् र एकैपल्ट मर्दछन् । त्यसैले यसको आकार-प्रकार, आहार-विहार पनि फरक हुन्छ ।

३. **उद्‌भिज-** यसमा संसारका सबै वनस्पति पर्दछन्। धान, मकै, गौं, जौं, रूखपात, फलफूल, वोटविरुवा, घाँसपात, साना ठूला सबै। सम्पूर्ण प्राणीको आहारा दृश्य-अदृश्य यसै उद्‌भिजबाट हुन्छ।

४ **उष्णज-** यो प्राणी पनि दुईपल्ट जन्मिन्छ र एकपल्ट मर्दछ। यसको उपज (उत्पत्ति) अण्डज, पिण्डज र उद्‌भिजको बिकारबाट भएको हुन्छ। यो जीवित प्राणी हो किटाणु, जसलाई उष्णज भन्ने नाम दिइएको छ, त्यो हो- जुम्रा, उपियाँ उडुस, दिसा-पिसावमा उब्जिने औंस्या (कीरा) इत्यादि पर्दछन्।

यसरी प्रकृतिको नियम चलिरहेको छ। सृष्टिक्रममा सबैको आफ्नै प्रकारको कार्य भइरहन्छ। उष्णजको जन्म नभएको थिएन भने दुर्गन्धले विकराल रूप लिने थियो। मानिसको शरीरमा आउने पसिनासँग वाहिर हावाबाट आएको अणु-प्रमाणुको मिसावट भएपछि मानिसको शरीरको लुगा वा केशमा जुम्राको उत्पत्ति भएको हामी देख्दछौं। मानिसको दिसा (विष्टा)बाट हुने दुर्गन्धको नाश गर्न औंस्या (कीरा) पर्छन् र ती कीराले आफ्नो आहारा लिँदा यसरी दिसा-पिसाववाट हुने गन्धको कमी गर्ने काम भएको छ। त्यस्तै रूखको बोक्रामा उडुसको उत्पत्ति भएको, वाखा-वस्तुको महिलावाट उपियाँ, चराचुरुङ्गीको जीउवाट सुलसुलेको उत्पत्ति भएको हुन्छ। यी सवै चिजको आ-आफ्नो स्थानमा अति नै उपयोगी सेवामूलक काम भएको पाइन्छ।

उद्‌भिजवाट खाद्यान्न, फलफूल प्राणीले प्राप्त गर्छ साथै अक्सिजन पनि प्राप्त हुन्छ। प्राणीवाट आफलिएको एक दूषित ग्याँस हावाको सहायताले उद्‌भिजले आफूले लिएको विकार लिन्छ जसलाई कार्वनडाइअक्साइड भनिन्छ। यो वोटविरुवाले लिन्छ। यसरी के प्रमाणित हुन्छ भने प्राणीविना वनस्पति-वनस्पतिविना प्राणीले जीवन जीउन सक्दैन। यी दुईको बचाउका लागि उष्णजवाट उपयोगितापूर्ण कार्य भइरहेको छ। उष्णजबाट जुन वस्तु फालिन्छ त्यसवाट उद्‌भिजका लागि प्राङ्गारिक मलको रूपमा काम भइरहेको हुन्छ। पञ्चतत्वले आफ्नो कार्य निरन्तरताका साथ गरिरहेको हुन्छ। जसरी पृथ्वी गोलो छ भन्ने प्रमाण पनि हामी पाउँदछौं। सूर्यको तातो किरणले समुद्रको पानीलाई विद्युतीय शक्तिद्वारा 'वाफ' को रूपमा आकाशमा पुऱ्याउँदछ। उडाउँदा-उडाउँदै वादलको रूपमा रूपान्तर हुन्छ, त्यसपछि पानीको वर्षा वर्षिन्छ। ऋतुअनुसार (मौसमअनुसार) कहिले पानीको, कहिले हिमपातको वर्षा हुन्छ र

फेरि बग्दै-बग्दै, छहरा, छाँगा, खोला, नदी हुँदै समुद्रमा प्रवेश गर्छ र जम्मा हुन्छ। यस्तै एक बिरुवाबाट बोट, बोटमा फूल, फल अनि फलमा बीज बन्दछ। बीजबाट पुनः बोट-फलबाट बीज हुन्छ। यो प्राकृतिक नियम हो, गोलिँदै रहन्छ। प्राणी जन्म लिन्छ 'योनि'बाट अनि ऊ योनीमै आनन्दित हुँदै जन्माउन जान्छ, उहीँबाट आयो उहीँ प्रवेश गर्‍यो यसबाट के प्रमाणित भयो भने पृथ्वीजस्तै सबै सृष्टि नै गोल छ भन्ने प्रमाणित गरी नै रहेको छ। यो पञ्चतत्वको सृष्टिमा योगीले ख्याल राख्दछ।

पौराणिक युग

वेदान्त युगपछि पौराणिक युग सुरु भएको देखिन्छ। वेदान्तयुगमा भगवान्को जन्म नै भएको थिएन, वर्णमालाको पंक्तिमा 'नवौं अक्षर' पनि थिएन। भगवान्को जन्म पौराणिकयुगीन मानिसले नै दियो अनि यो भगवान्को पालनपोषण गर्न अर्कै रूपलाई दाहिनेपट्टि सानो खुट्टो लगाएर राखियो अनि वर्णमालाको पंक्तिमा नौ स्थानमा घुसारियो र 'ज' मुनी 'झ' अनि काम नभाको गोरुसिङ्गे 'ञ' यहाँ छ भनेर देखाइयो, नभए यो गोरुसिङ्गे 'ञ' को के काम ? काम नभएको 'ञ' लाई नवौं अक्षर देखाउने काम लगाइयो, यो 'ञ' नभए पनि हुन्छ। देखाउने काम त 'याँ' ले पनि चल्दछ, चल्दैन र ? तर, उसको काम हो आठपछि नौ नयाँ जन्मिएको 'लाई' यी याँ छ भनेर देखाउन राखे। यस नवौं अक्षर को मुख्य काम 'ज'लाई बिथोल्नु मात्र हो। 'ज'को अर्थ ठूलो छ ज,ज,ज,ज,ज, यो पहिलो 'ज'ले जननी जनाउछ, दोस्रो 'ज' ले जमिनको संज्ञा दिन्छ, तेस्रो 'ज' पानीको, चौथो 'ज' जंगल र पाँचौ 'ज' जीवन हो। यसरी 'ज' मुनि आएर यसले भाँडभैलो गर्न लागेको र यस्तो साबित गर्‍यो सबै 'ज' मा कचेडाको काम सुरु गर्‍यो। जननी (आमा) सँग कचेडा जमिनको बारेमा 'कचेडा', पानीको बारेमा 'कचेडा', जंगलको बारेमा 'कचेडा', अनि सारा जीवनैभरि कचेडैकचेडा। यसले आफ्नो रूप फेर्दै कहिले कुन रूपमा, कहिले कुन रूपमा, कहिले कुन रूपमा। वेदान्तयुगको जयजीव, जयजीवनप्रति पनि कचेडैकचेडा जताततै यसले गरिरहेछ। यो कहिलेदेखि ? यो इ.स. ८७१ देखि सुरु भयो, त्योभन्दा अघि ज्ञानकै युग (वेदान्तयुग) थियो। यो समयमा अरबियन शासक याकुब-इब्न-लेसले हिन्दू राज्यमा आफ्नो शासन लाद्न सफल भयो। मुसलमानी शासनले जरा गाड्दै लग्यो, सांस्कृतिक क्रान्तिद्वारा हिन्दू संस्कार दबाइयो। हिन्दू शिक्षादीक्षाको उन्मूलन गराउन खोज्यो (पहिला यिनलाई यवन भनिन्थ्यो), पूर्ण प्रतिबन्ध

लगायो, संस्कृत भाषामा प्रतिवन्ध लगाइयो, अज लोप गराउन खोजिरहेको छ। गुरुकुल भंग गरियो, पठन-पाठनका साहित्य सामग्री अनुपयोगी बनाइँदै लगियो। तर, पनि दार्शनिक विद्वान्हरूले आफ्नो कार्यमा संलग्न हुन छोडेनन्। त्यसपछि यस्ता प्राज्ञ शिक्षाविद्हरूलाई फाँसीको सजाय दिने कानुन बनाइयो, फाँसी दिने ठाउँ तोकियो। साहित्य लेखन तथा प्रकाशनको व्यवस्था बन्द गरायो। हिन्दू ग्रन्थ वेद-वेदान्तको शिक्षादीक्षा दिने कार्य बन्द गरियो। त्यही समयले धेरै विद्वान्लाई फाँसीमा लट्कायो। यसप्रकार मृत्युदण्ड दिने (फाँसी दिने) स्थानमा धेरै-धेरैको ज्यान फाँसीमा लट्काइयो। भारतवर्षमा र पाकिस्तान हालको वंगलादेशमा ती ठाउ अजसम्म छँदैछन्। जसलाई फेन्सीवजारको नामले जान्न सकिन्छ। पश्चिम बंगालको राजधानी कलकत्तामा रहेको फेन्सीवजार जो फाँसीवजारको नामले पुकारिन्थ्यो। बंगालकै बागडोग्रा विश्वविद्यालयदेखि १५ कि.मी. दक्षिण हालको वंगलादेशको सिमानामा पर्ने 'फाँसीदेवा' प्रख्यातरूपमा चिनिन्छ। १५/२० वर्षअघि त्यो फाँसी दिने ठाउँ लट्काउने ठाउँको प्रकृति जस्ताकोतस्तै थियो। भारतको असामराज्यको राजधानी गौहाटी सहरमा रहेको फेन्सीवजार पनि त्यसै कार्यको कर्मथलो थियो। यस्ता स्थानहरू हालको बंगलादेश र पाकिस्तानमा गरी २५ ठाउँमा तोकिएका थिए। यसरी फाँसीमा धेरै विद्वान्ले ज्यान गुमाउनु परेपछि बचेका विद्वान्को दूरदर्शीताले साहित्य सिर्जनामा नयाँ मोड दिए। एकदिन पुनः हिन्दूहरूको राजमा शासन आउला र आफ्नो संस्कारको पुनरावृत्ति गर्न खोज्लान्। दस मुरी धान खेतमा फल्छ, दसै मुरी खाए मासिन्छ के गर्ने ? सकिन्छ, अर्को साल के रोप्ने ? १० मुरीमा १० पाथी पहिल्यै छुट्याएर वीउका लागि कतै घरको कुनामा पुराना फाटेका थाङ्नाले घैमलले छोपिराखौं यसो भए यवनले देख्दैन भनेर। यही सिद्धान्त अपनाए विद्वान्, विज्ञ, दूरदर्शी साहित्यकारहरूले। अनि भगवान् शब्दको जन्म दिएर 'भगवान्' लाई सृष्टिकर्ता बनाइयो, गणेश जन्माइयो र श्रीगणेशाय नमः भन्दै, भगवानौ वाचह भन्दै 'अहम्व्रह्मस्मि' 'सर्वखल्मिदम् व्रह्म' 'तत्वमसि' 'अयमात्मा व्रह्म' छोप-छाप पार्दै कर्मकाण्डको सुरुमा सिमाना लगाएर महाशंकल्प लेखियो, भनियो भरतखण्डे, भारतवर्षे, जम्मुदिपे, आर्यवर्तान्तरे, उत्तरदिग्मागे, हिमञ्चलादि, दक्षिणदिग्मागे सात समुद्रादि भनेर सिमारेखा कोरियो। के हिन्दू संस्कारवादीको स्थान यतिमात्र हो, पृथ्वीमा ? विभिन्न पुराणका पुस्तक लेखिए, गीता भागवत लेखिए, रामायण लेखिए र त्यो ग्रन्थमा व्यावहारिक यथार्थ ज्ञानलाई मुसलमान शासकको आँखा छलेर लुकाइयो, १० पाथी धानजस्तै।

श्रीमद्भागवत नामको ग्रन्थभित्र **'परोपकार पुण्याय पापाय परिपिडनम्'** भन्ने दिव्य-उपदेश राखियो । हिन्दू संस्कारको प्रमुख ग्रन्थ गीतामा प्रस्टरूपमा उल्लेख गरिएको यो श्लोकहरू **'सर्वधर्मम् परित्यज्यमाम् एकं शरणन् ब्रज, अहत्वा सर्वपापेम्यो मुक्ष इक्ष्यामिमा सुचह'** । आत्माको सरणमा जाउ, अरू त्याग, मानवप्रति कति ठूलो निर्देशन छ, यो । हिन्दी रामायणका लेखक तुलसीदाशजीले त सुरुमै(बालकाण्डमा) लेख्नुभएको छ **चामके मन्दिरमें बोलता राम है. रामको मत ढुंडो** छालाको मन्दिरभित्र बोल्ने राम छन् अर्को राम नखोज, **'यही आत्मा रम्ने राम हो'** अहा कति सत्य छ ।

यसरी कैयौं विद्वान्वाट कैयौं पुस्तक लेखिएका छन् । तर, शासकको आँखा छल्न सवै दर्शनका पुस्तकमा लेखकको नाम भने उल्लेख गरिएन । एउटै उपाधी 'व्याश'लाई लेखक देखाइयो । व्याश, उपाध्याय, दैवज्ञ, आचार्य, ऋषि, डा. यी शब्द उपाधी हुन् । व्याश, उपाध्याय, जो पनि वन्न सक्दछन्, आचार्य जो पनि वन्न सक्दछ । यहाँ आँखा छल्ने क्रममा सबै ग्रन्थमा लेखक व्यासै-व्यास लेखिए । सम्पूर्ण ग्रन्थका लेखक के एउटै व्यास हुन् ? यो कदापि होइन धेरै व्यक्ति विद्वान् विज्ञ व्यास थिए, डिग्री प्राप्त । मुसलमान शासकको आखाँमा छारो हाल्नका लागि लेखकको नाम लुकाएको भन्ने प्रस्ट छ । सानो खाँचो विवेचनाको मात्र रहन्छ यहाँ । हिन्दू संस्कार मेटाएर मुसलमानी संस्कारको व्यापकता गराउने मुसलमान शासकको विचार भएकाले आफ्नो संस्काररूपी दर्शन नै आजसम्मका पौराणिक ग्रन्थ, कर्मकाण्ड हुन् । यो सवै नवस्थानमा ढलिमली गर्ने विचारले बसेको अक्षरको काम हो, हिन्दू सम्प्रदायमा पौराणिक धर्मग्रन्थ र कर्मकाण्डलाई यथार्थ छानविन गरी अनर्थ मिल्काएर समाजमा नयाँ कार्यशैलीतिर अगाडि वढ्नुपर्ने समयको यथार्थ मागदछ ।

पौराणिक दर्शनमा लुकेका विज्ञान

वेदान्तयुगमा, पती खोज्ने काम स्वयं वधु (केटी)बाट हुन्थ्यो, त्यसलाई स्वयंवर भनिन्थ्यो । यो प्रथालाई छुटाएर मासिकधर्म नभएकी नाबालिका कन्या कुमारीलाई विवाहबन्धनमा बाँधिदिने प्रथाको थालनी किन ? ठूली उमेर पुगुन्ज्याल (आफैं वर खोज्ने) राख्दा कान्याप्रति शासकको संस्कारको कुभाव पर्ने भयले बालकमै विवाह गर्ने प्रचलन चल्यो । तर, जब पौराणिक युगबाट सामन्त युगको जन्म भयो त्यसले दास प्रवृत्तिको थालनी सुरु भयो । यो सामन्त युगले मातृसत्ता च्यूत गरेर पितृसत्तात्मक युगको संरचना गऱ्यो । पुरुषले जुनवेला मन लाग्यो, जसलाई पनि विवाह गर्नसक्ने प्रथा चलायो । मातृशक्ति रूप 'स्त्री'लाई दासको स्थानमा पुऱ्याएर पशुसरह किंनबेचसम्म गर्ने गरिन्थ्यो । एक सामन्ती व्यक्तिले ७५ बर्षको उमेरमा ९/१० वर्ष पनि नभएकी कुमारीलाई यत्तिकी त ब्याउली भन्दै वधुको स्थानमा 'व्याउली' बेहुली भन्न लागियो जो आजसम्म प्रचनलमा छँदैछ अज रामायणका रामको नीतिले नारीमाथि थिचोमिचो

र अन्यायको कार्य थप्यो । यथार्थ वुज्ने र कार्यगत समाजलाई अगाडि वढ्ने प्रथातर्फ ध्यानै दिइएन । पौराणिक युगले धेरै ज्ञानपूर्ण विज्ञानको तथ्यलाई अगाडि बडाउन कोसिस गरेको पाइन्छ । तर, अर्थको अर्थ अनर्थ लगाएर त्रुटिपूर्ण कर्म पनि गराइरहेको छ, त्यसलाई अज्ञानता नभने के भन्ने ? मानिसको जन्मदेखि मृत्युपर्यन्त गरिने संस्कारिक कार्यप्राणालीमा कुन ठीक, कुन बेठीक भन्ने कुरा अज छुट्टयाएको पाइँदैन । जीवन हुँदा मान्ने व्यक्ति, असहाय व्यक्तिप्रति श्रद्धा गर्नुपर्नेमा मरेपछि श्राद्ध गर्न के आवश्यकता ? जीवित रहँदै सेवा भए हुन्न ? चन्डी नामक ग्रन्थवाट सुरु भएको दुर्गा सप्तशतीको प्रथम अध्यायको ४२ श्लोकको अन्तमा लगेर जमुनि संयुक्त गरी राखियो, **जानतोऽपि यथाऽज्ञस्य किमेतन्मुनिसत्तम । अयं च निकृतः पुत्रैर्दारैर्भृत्यैस्तथोज्झितः ।** अर्थ- हे मुनिश्रेष्ठ ! अब त्यो मेरो छैन भन्ने जान्दाजान्दै पनि अज्ञानीलाई यो जस्तै मलाई त्यसको निम्ति दुःख छ, यो के हो ? नवौं अक्षरले कति अनर्थ कार्यको टन्टा वटुलेर किचोलामा फँसाएको छ, उफ एक वर्षमा ३६५ दिन छन्, व्रत गऱ्यो भने तीभन्दा वढी होलान् आइतवारको व्रत, सोमवारको, म.,बु,.वि.,शु., शनिबार, एकादशी, द्वाद्वशी, आमावस्य, पूर्णिमा, अष्टमी पौराणिक ग्रन्थकारले समयानुसार परिवर्तन गर्दै लानपर्ने विज्ञान धेरै छोडेका छन् । जस्तैः पाञ्चायन पूजा (गणेशो, भाष्करो, देवी, शिव, विष्णुश्च पञ्चमं) तुलसा रोप्ने, मोठ बनाई तुलसा रोपी पानी चढाऊ (सधैं पानी हाल्नु) अनि तुलसाको पात विहान सँधै खानु घरमा अभिशेष गर (गउत छर्क), अप्सानी हाल, पानी अचाऊ, गाइको गोवरले घर लिप, गउत खाएर चोखिनुपर्छजस्ता कार्यलाइ निरन्तरता दिनुपर्छ भन्ने प्रथा किन वसालियो, यसमा के सार छ ? पाञ्चायन पुज्नेमा विष्णुरूप भनेर शालिकराम राखिएको छ जुन पत्थरमा अमूल्य धातु सुन श्वास हुन्छ, यसलाई जोगाइराख्नुपर्छ भनेर भन्नु अहा कति ठूलो शिक्षा छ । व्रत वेदान्त युगमा व्रत तीन मात्र थिए, प्रथम व्रत सधैंभरि भोको नरही स्वस्थ खाना खानु, दोस्रो व्रत आफूलाई खानपुग्ने शुद्ध कमाई गर्नु, तेस्रो व्रत यसरी कुनै पनि अनैतिक कार्य नगरी शुद्ध परिश्रमले र विवेकले कमाएको आर्जनवाट आफू पूर्ण रही आतिथ्य सत्कारमा लाउनु, पाहुनालाई खुवाउनु यस्ता प्रकारको व्रतको वदलामा देवता जन्माऊ, भोकै बस, ग्याँस्ट्रिक वढाऊ, पाल केको व्रत ? यो श्रेय सामन्ती पितृसत्तात्मक, दासयुग र पौराणिक युगलाई नदिए कसलाई दिने ? शंख वजाउ त्यो वजाउँदा रक्तसञ्चारमा सुधार भई प्रेशर यथावत् स्थानमा हुने हुनाले हो भन्ने बुज्नुपर्छ । तुलसा औषधिजन्य उद्भिज हो, राम्रो अक्सिजन दिन्छ, रोप, पानी सधैं हाल (चडाऊ) नत्र मर्दछ, प्रत्येक विहान एउटा पात खाऊ, त्यसकारण घाँटी दुख्नेजस्तो विमार हुन्न, मुखको दुर्गन्ध समाप्त हुन्छ । खाना खानेवेला पानी अचाई अप्सानी किन हाल्नु ? आफ्नो खानामा पानीको प्रवाह नाघेर खानामा रोगका किटाणु पस्न नसकून्, वाहिर राखिएको खानेकुरामा अल्मलिन्छन् र आफू शुद्ध खाना खाई बस । गाइको गोबरले घर लिप,

गउत खाऊ, घरमा छर्क, अरू प्राणीकोले होइन । गाइको गउतमा किटाणुनासक तत्व हुन्छ, त्यसकारण घरमा छर्कनु (अभिषेक गर्नु, गउत खानु, चोखिनु) खानु भन्ने वुज्नुपर्दछ । गोवरले घर लिप्दा त्यहाँ भएका किटाणु गोवरमा लटपटिएर जान्छन त्यसकारण रोग लाग्नवाट वच्न सकिन्छ । कसैको घरमा मृत्यु भएपछि, जब शवयात्रा हुन्छ तव घरभित्रवाट गोवरले लिपेर वाहिर निकाल्ने गरिन्छ, निकालिन्छ । यसो गर्दा मृतकको रोगका किटाणु सवै जान्छन् र जीवित व्यक्तिलाई रोगवाट वच्न सकिन्छ भन्ने वलियो धारणा छ । पौराणिक धर्मग्रन्थले दिएका निर्देशनलाई मनन चिन्तन गरी समयानुकूल परिवर्तन र संरक्षण गर्नुपर्नेतर्फ हिन्दू संघ-संस्थाको ठूलो जिम्मेवारी वर्तमान समयले मागिरहेको छ । विश्व हिन्दू समाजमा विभिन्न सम्प्रदाय (मजहव) को स्थापना बढिरहेको पाइन्छ । धेरैको मत फरक-फरक देखिएका छन् । आर्यसमाज वैष्णव, सनातन, कृष्णप्राणामी, कविर अन्य हरेकौं संघ-संस्था स्थापित हुँदै गएका छन् । यतिसम्म कि स्वयं आफै सृष्टिकर्ता हुँ भन्न पनि पछि परेका छैनन् । भगवान् वन्न खोजिरहेका, भौतिक सुख-सुविधा र प्रसस्त सम्पत्तिको आर्जनमा व्यस्त देखिन्छन् । यसले गर्दा हिन्दू संस्कारमा यथार्थ विकाश हुन वाधा नपर्ला भन्न सकिन्न । सवै हिन्दू सम्प्रदायवादी (मजहविले) एकताको सुत्रमा आवद्ध भई भविष्यको मार्गदर्शनको वाटो खोज्नपर्ने नितान्त आवश्यक देखिएको छ । किनकि धर्मको खोज एउटै हो, 'धर्म'लाई लान्छना लगाइरहेको देखिन्छ । के यो ठीक हो र ? हिन्दू धर्म होइन, मुस्लिम धर्म होइन, क्रिश्चियन धर्म होइन, बौध धर्म होइन केवल यी सस्कार हुन् सम्प्रदाय हुन् । कुनै सम्प्रदायले केही राम्रो काम गरेका छन्, तर धर्मको नाममा लान्छना भने दिएकै छन् एकले अर्कोलाई, अनि कसरी धर्म भो ? धर्म त सनातन छ, समानता छ, सवैमा । सम्प्रदाय होइन, सृष्टिक्रम चलिरहनु धर्म हो, जन्म लियो अनि मर्‍यो, त्यो सनातन हो, सूर्यअस्त भए सन्ध्या भो, सूर्य उदाए उज्यालो भो त्यो धर्म हो । पृथ्वी घुम्छिन् समय परिवर्तन हुन्छ त्यो धर्म हो । त्यसैले सनातन आदिकालदेखि अनादि कालसम्म चलिरहन्छ जो त्यो धर्म हो । मानवसमाजले धर्ममा प्रवेश गर्न जन्म र मृत्युको सिमाना 'जीवन' शुद्ध राख्नुपर्छ । जीवन जव शुद्ध हुन्छ स्वयंमा परिचित हुन्छ, तवमात्र धर्म हुन्छ । धर्मको नाममा प्रत्येक हिन्दू सम्प्रदायवादीमा जसरी नै मुसलमानी संस्कार पनि विविधता छ । त्यस्तै बौद्धमार्गीमा होला, क्रिश्चियन संस्कारमा पनि धेरै-धेरै मजहवी सम्प्रदाय भएको पाइन्छ । प्रत्येक संस्कारवादी सम्प्रदायले अहंता अँगाल्दै अर्कोलाई घृणा र हिंसा गरेको पाइन्छ । अनि भन्ने गर्छन 'धर्म' । त्यो कसरी धर्म हुन्छ ? निन्दा, घृणा, हिंसा र अनेकता, क्रुरता, ईर्ष्या, लोभ, भयले अज्ञानता, दुष्टतामा प्रवेश भइरहेका छन् । यस्तोमा प्रेमको आभाषसम्म पनि हुन्न, त्यहाँ आडम्बरको जन्म हुन्छ त्यसले वियोगको जन्म दिन्छ, तर समयोगमा प्रेम हुन्छ, प्रेममा धर्मको आगमन हुन्छ । धर्मको मार्गमा प्रवेश गर्न हिन्दूत्वमा प्रवेश गर्नु अनिवार्य छ । तर, वुज्नु जरुरी छ

हिन्दुत्व के हो ? जसले हीन कर्मबाट आफू बचेर समाजलाई पनि बचाउँछ, हीन कर्म नछोड्नेलाई दण्डित गर्छ, त्यही हो हिन्दू अथवा हिन्दुत्वको सार । हिन्दू संस्कारमा जन्मिदै मात्र हिन्दुत्व प्राप्त हुँदैन । नीतिज्ञ पनि भन्दछन् **'जन्मना जायते शुद्र संस्कारम् द्विज उच्येत'** के नपढी आचार्य हुन सक्छ ? स्वच्छ स्वतन्त्रता अँगाल्दै सच्चाइको मार्ग अवलम्बन गर्न अपरिहार्य भइसकेको छ, जीवनको । सच्चाइ स्वयंमा निहित रहने चिज हो जो पराइमा उपस्थित हुन्न, सम्प्रदाय र अनेकतामा हुन्न, एकतामा र सेवामा स्थान रहेको हुन्छ उसको । सेवा अमीट रूपमा हुन जीवनकै वास्तविकता अँगाल्नुपर्छ, सम्प्रदाय-सम्प्रदायमा सद्भावना, व्यक्ति-व्यक्तिमा सदभाव, प्रेमप्रद सहयोग सबैमा जब हुन लाग्छ तब 'धर्म'को साक्षात्कार हुन्छ । धर्म सबैमा अपृथक हुने **'शाश्वत'** बस्नु हो । जसले आनन्दमा पुऱ्याएर शान्तिप्राप्त गराउँछ । तर, सम्प्रदायमा विविधताको कारण नानाप्रकारका लन्ठा र टन्टामा धकेलिरहेको हुन्छ । यसमा सम्प्रदायका अनुयायीहरूले व्यक्ति स्वार्थमा लागेर स्वतन्त्रताको अपहेलना गरेको पाइन्छ प्रवर्तकले अति असल सिद्धान्तको सूत्रपात गरेको हो भन्न सकिन्छ । तर, अनुयायीले मोडमाड गरेर परामुखी बनाइरहेका छन् । हिन्दू सनातन संस्कारका प्रवर्तकले **'शरीरम् शिवम् मन्दिरम्'** भन्नुभो **'बुद्धले- बुद्धम् शरणम् गच्छामी'** भने **'जिससले- 'बडी इज द टेम्पल आफ गड'** भने, भने मुस्लिम धर्मका प्रवर्तकले **'खुदको मानो'** भने प्राणामी सम्प्रदायका प्रवर्तक श्रीजीसाहबजी, धनिदेवचन्द्र भन्दछन्- **'निज नाम जप'** । रामनन्दीले भन्छन **'चामके मन्दिरमे बोलता राम हैं-रामको मतढुंडो'** यी सबै शीर्षस्थ व्यक्तिको भनाइ अलिकति पनि फरक छैन् । तर, अनुयायीले आफ्नो स्वार्थपूर्तिको बाटो बनाई मानव समाजलाई अधोगतिमा धकेलिरहेका छन् । यसरी जति सम्प्रदायको स्थापना बढ्दै गयो त्यति विचारमा स्वार्थी विडम्बनका खुड्किला थपिँदै गए । जसको कारण आफ्नो-आफ्नो संस्थामा एकत्रित मानव संख्याको वृद्धि गराई सीमित व्यक्तिले भौतिक सुख-सुविधाको उपभोग गर्न लागे । पक्षपातपूर्ण व्यवहार गरिन लागियो, एकले अर्कोको निन्दा, घृणा, हिंसा गरिन लागियो अनि विवश बनाई आफ्नो संस्थामा ल्याई भौतिक सम्पतिको भेटी चढाई चोख्याउने प्रवृत्ति गर्न लागियो के यो ठीक हो ? यसकारण समाजमा सम्प्रदाय-सम्प्रदायको बीचमा द्वन्द्वको सुरुवात् हुन्छ । समाजमा सम्प्रदाय, सम्प्रदायले स्वच्छ, सत्यको बाटो अवलम्बन गर्नुको लागि सबैमा समान सद्भाव राखी सत्यको खोजीमा लाग्नुपर्दछ, यो समयको माग हो । त्यही कुरा योगबाट सिक्न जरुरी छ ।

यथार्थ दस अवतार भगवान्का

हिन्दू पौराणिक धर्मग्रन्थमा भगवान्का दस अवतारको व्याख्या गरिएको पाइन्छ-

१. प्रथम अवतार– मत्स्य (माछा)

२. द्वितीय अवतार– कुर्म (कछुवा)

३. तृतीय अवतार– बराह (सुगुर)
४. चतुर्थ अवतार– नृसिंह (सिंह+नर-मानिस)
५. पञ्चम अवतार– वामन (पुड्को केटो)
६. षष्टम अवतार– पर्शुराम (सस्त्रधारी क्षेत्री)
७. सप्तम अवतार– राम (एकनारी ब्रह्माचारी पुरुष)
८. अष्टम अवतार– कृष्ण (एक व्यावहारिक राजनीतिक व्यक्ति)
९. नवम अवतार– बुद्ध (आठौं खुड्किला-ऐम-नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्यहार, ध्यान, धारणा, समाधिसमेत प्राप्त व्यक्ति)
१०. दशम अवतार– कल्की (जो जीवनको कलंकबाट मुक्त प्रकृतिमा विलय)

पौराणिक धर्मशास्त्रले व्याख्या गरिएका भगवान्का दस अवतार । अब यसको यथार्थतर्फ लागौं– यसको यथार्थतालाई नियाल्दा ज्ञान-विज्ञान दुवैको सहारा लिन जरुरी छ। आध्यात्मिक चिन्तनद्वारा नियालिने 'आत्मा' स्थूल शरीर विज्ञानमय यथार्थ स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर, कारणस्वरूप आत्मा । यहाँ कारणस्वरूप 'परब्रह्म' हो सर्वखल्मिदम् ब्रह्मा । तर, शरीर स्थूल् र सूक्ष्म दुई छन्, यी दुईको बीचमा सृष्टिक्रम चलिरहन्छ प्रकृतिको पाँच तत्वमा । यसरी प्राकृतिक नियमको स्वचालित संसारमा समयको परिवर्तनसँगै बित्दै गएको बारेमा पनि हिन्दू पौराणिक धर्मग्रन्थ तथा कर्मकाण्ड किन, कसरी तयार भए भन्ने बारेमा उल्लेख भइसकेको छ । अब यहाँ ज्ञान विज्ञानको दृष्टिले विश्लेषण गर्दा भगवान्का दस अवतारको यथार्थता प्रस्टचाउन अर्को दृष्टान्त उठाउनु जरुरी ठान्दछु ।

भग- योनी, वान- लिङ्ग अथवा भग-वान= भगवान् हुन्छ । त्यो भगवान् सृष्टिकर्ता भनिन्छ। हो, यीनै दुईको सम-योग (दुईको बरावरी विचारद्वारा समयोग)बाट हुने सृष्टिलाई भगवान्का दस अवतार भनेर पुराणादी हिन्दू धर्मग्रन्थमा उल्लेख पाइन्छ। यी दस अवतारका जन्मदाता भगवान= भगवान् नै हुन् माता पिता यो अवतार सबै प्राणीको हुन्छ, तर मनुष्यजाति चेतनशील प्राणी भएको हुँदा प्राथमिकता पनि मानवमा नै हुन्छ । अब दस अवतारको विश्लेषणतर्फ हेरौं-

१. **प्रथम अवतार**– यो अवतारलाई माछा भनेको छ । 'मत्स्य'रूप माछा पानीमा हुन्छ, पानी पोखरी वा तलाउमा हुन्छ, त्यसैले मातृको गर्भाशय पोखरीमा भगवान्को सम्भोगावस्तामा योनीको मार्गबाट प्रवेश गर्छ । माछो दुई-तीन महिना तैरिँदै माछाकै रूपमा- (आकारमा) रहन्छ, मानिस गर्भमा रहेको त्यही अवतारलाई मत्स्य भनिन्छ ।

२. **कछुवा (कुर्म) अवतार** - यो अवतार भनेको तीन महिनादेखि भनौं ९० दिन माछाको रूपवाट परिवर्तन हुँदै गर्भाशयको बच्चाको आकृति बदलिँदै गएर

५-६ महिनासम्ममा कछुवाको आकारमा परिवर्तन हुन्छ, त्यो कुर्म अवतार हो कछुवा ।

३. **बराह (सुँगुर) अवतार-** ६/७ महिनामा गर्भाशयको वालकको हात-खुट्टा सवै वनिसकेर प्राणवायुको सहायताले ऊ खेल्न लाग्दछ, समग्रमा उसको प्रकृति भर्खर जन्मिएको सुँगुरको पाठोजस्तो देखिन लाग्दछ, वराह अवतार भगवान् ! आमाको गर्भाशयमा ।

४. **नृसिंह अवतार-** वराह रूपको वच्चा मातृगर्भवाट भू-गर्भमा प्रवेश गर्न समयले छटपट गर्न लाग्दछ अनि प्रशवपीडामा छटपटि एकि माताको गर्भत्यागको कार्यप्राणाली सुरु हुन्छ । जसरी आँगनमा दगुर्नलाई थुनेको खोरवाट निस्कन सुँगुरको पाठो कोसिस गर्दछ यही क्रम जारी हुन्छ, चौथो अवतारको प्रवेशमा (भगवान्को) पेटभित्रको वच्चालाई । केही समयको दौडधूपपछि उसको आफू वाहिर आउने वाटो खुल्दछ अनि प्रवेशद्वारमा टाउको निकाल्छ (जसलाई सानिसुतक भनिन्छ) जसमा गर्भाशयको फोहोर-महिला, न्याल इत्यादिले गर्दा ऊ वाघ (सिंह) को रूप देखिन्छ यसरी नरसिंह=नृसिंहको अवतार हुन्छ । नृसिंहको यहाँ चरित्रलाई हेरौं- समानतापूर्ण यथार्थमा परिणत व्यवहार । खम्वा फोरेर प्रकट भएको भन्ने छ । नृसिंह खम्वारूप आमाको उदरवाट वाहिरिनु नै सावित हुन्छ र सिंहले अन्य चिज भोजन गर्दै-गर्देन, ऊ मांसाहारी पनि हो । मांसभक्षणमा जिउँदो प्राणीको आलो तातो रगत पिउँछ सिंहले त्यही भनिएको छ । हो, ऊ त्यसै गर्दछ प्राणीरूप मातृको आलो रगत रूप सरह स्तनपान गर्छ (दूध पिउँदछ) । सिंह गर्जन्छ, स्वभावैले ऊ त्यही गर्छ, गर्जन गर्नुको अर्थ वच्चाले आफ्नो स्वतन्त्रताका साथ खाने गर्नु, रुनु, कराउनु हो । यसरी वालक निर्भिक सङ्कालु सिंहजस्तो, व्यवहारले पनि मानिस भएर सिंहजस्तो हुने भएको अवतार "नृसिंह" । यो अवतारको समय पाँच वर्षसम्म हो, वालक सिंहसरह खायो, अघायो गुफामा सुते झै विछ्याउनामा अथवा कोक्रामा सुतेर निदाउनु अनि जव भोकायो उहीप्रकार आहार खेज्दछ । सिंहको टाउकामा लामा-लामा भुत्ला (रौं) को वदला मुण्डन नगरिएको डयाम्म परेको कपाल हुन्छ । वालकको उसलाई त्यो समयावधिभर रगत समान दूध नै प्रमुख आहारा रहिरहेको हुन्छ, नृसिंह अवतार यसैलाई पछि ऊ अर्को अवतारमा प्रवेश गर्छ ।

५. **वामन (कुमार-युवा) अवतार :-** वालक नृसिंहवाट कुमार अवस्था प्रवेश हुनु नै भगवान्को "वामन" अवतार हो । त्यसवेला पठन-पाठनको सुरु भइसकेको हुन्छ, ऊ सधैं आश्रित माग्ने हुन्छ । आमा-वावुसँग पनि ढिपी गरी-गरी माग्दछ

आफ्नो आवश्यक कार्यपूर्तिका लागि ऊ विद्यार्थी छ, उसका आवश्यकता पूरा गर्न भिखारीसरह हुन्छ । उसले त्यो अवस्थाभरि व्यावहारिक सहयोग गर्न भ्याउँदैन, आफ्ना मातापिता वा परिवारलाई । यो अवस्थामा हरेक आकांक्षा उसका अधूराअधूरै रहन्छन्, आफ्नो अधूरो पूर्तिप्रति ऊ मगन्ते, भिखारी (वामन), यो 'वामपन्थी' हुन्छ, त्यही जीवनको समयलाई पाँचौं अवतार 'वामन रूप' पुङ्के भनिएको हो ।

६. **पर्शुराम (सस्त्रधारी क्षेत्री)**- वामन अवतारपछि छैटौं अवतार पर्शुरामको अवतारमा प्रवेश गर्छ, भगवान्ले । उच्च शिक्षातिर लम्किरहेको हुन्छ, शासन सत्ताप्रति ऊ ज्ञात वन्दै गएको हुन्छ, न्याय अन्यायको ज्ञाता भएकाले अन्यायप्रति विरोध गर्न लाग्दछ । शासकको विरोधमा अगाडि वढ्न लाग्दछ, ऊ व्यवहार वन्धनमा परेको हुन्न । 'त्यही अवतारले न्यायको माग गर्दै संसारका छत्रधारी (शासक)लाई नाश गर्न आफ्नो फर्शा (वञ्चरो) लिएर पर्शुरामले २१ पल्ट पृथ्वी घुमेर क्षेत्रीको नाश गरेका थिए भनिन्छ ।' यस अवस्थाले शासनद्वारा भएको अन्यायको विरोध शासक तथा छत्रधारी 'राजा' को पनि विरोध गर्ने कार्यमा अगाडि वढ्दै जाँदा अन्यायको बदलामा हत्या गर्नसम्म पछि पर्दैन । यसवेलासम्ममा भगवान् रूप मानव उच्चशिक्षा हासिल गरेर न्याय-अन्याय छुट्ट्याउने ज्ञाता हुनका साथै एक्लो जीवन (अविवाहित अवस्था), सुरवीर न्यायीक क्रान्तिकारि हुन्छ र हतियार विसाइन्छ, भाचिन्छ, कल्याणकारी धनु '(शिवधनु)' ।

७. **राम अवतार (एकनारी ब्रह्माचारी-पुरुष)**- यो अवतार व्यवहार बन्धनमा बाँधिन्छ, पहिरन्छ वरमाला स्वयम्वरको 'सीता' रूप युवतीको हातवाट । 'राजा जनकको दरबारमा राखेको शिवको धनु भाच्दछन्, रामले' अवतारको परिवर्तनको क्रमसँगै । जब विवाहको वन्धनमा वाँधिएको हुन्छ मानव अनि 'एकनारी-ब्रह्माचारी' रहन बाध्य भएर सँगैसँगै पति-पत्नी हिड्नु-डुल्नु आफ्नो गृहकार्य गर्नु, घुम्नु, हुन्छ जंगलरूप संसारमा । अनेकप्रकारका गृहशिक्षा लिनुपर्ने बाध्यता, एकले अर्कोलाई छोड्नै हुन्न । छोड्दा 'सीताको हरण हुने भयभीत रहिरहन्छ । सो अवस्थामा रामले सीतालाई छोड्दा रावणद्वारा हरण भएको टड्कारो उदाहरण पाइन्छ । एक्ला-एक्लै परपुरुष तथा परस्त्रीको लाञ्छनामा लाञ्छित हुनसक्ने शिक्षाको बोध हुन्छ, सीता हरणले । गौतमले पत्नी छोड्दा परपुरुषले अहिल्याको सतित्वमा दाग लाग्नु र आफ्नी पत्नीलाई श्राप दिएर पत्थर भएर रहनुपरेको थियो । पछि रामले टेकेपछि उनी मुक्त भइन्, यो अवस्थामा अहिल्यामा जुन अज्ञान थियो त्यो योगबलले परास्त भयो । रामको बोध भयो 'आत्माराय' त्यसैकारण पति-पत्नी साथ नछोडी साथसाथ रहनुपर्ने उदाहरण प्रस्तुत भएको छ, भगवान्को सातौं

'राम' अवतारमा। अर्को राम अवतार कहाँ छ ? यो परिवर्तनीय जीवन नै राम हो, मानवको सातौं अवतार।

८. **कृष्ण अवतार (एक व्यावहारिक राजनीतिज्ञ व्यक्ति)**- समय पुरानिँदै जान्छ, जीवन गुज्रँदै जान्छ, सन्तानको जयजन्म हुन्छ, युवापनको लाज मेटिँदै गएको हुन्छ। दुवैतर्फ (घर र ससुराल) घरजमको पक्का स्थायीत्व बोध भइसकेको हुन्छ। व्यावहारिक ज्ञान आर्जनमै शंका-उपशंका पति-पत्नीवीच हराइसकेको हुन्छ। यसरी भगवान् रूप मानव आठौं अवतार 'कृष्ण-पापरहित' कृष्णअवतार भएपछि हजारौं गोपनीय व्यवहारको ज्ञानको पूर्णता शंका-उपशंकारहित अनुभवजन्य व्यावहारिक राजनीतिक ज्ञानको प्रवाहमा पारिवारिक दुष्ट शत्रुको दमन गर्न सक्ने। त्यो अवतारमा पतिलाई पत्नीप्रति, पत्नीलाई पतिप्रति कुनै शंका हुँदैन। 'कृष्ण-राधा' रूप मानव खुसीसँग हास्छन्। कृष्ण गोपिनीसँग नाच्दछन् (गोपिनीसँग नाच्नु गोप्यकुरा प्राप्त गर्नु हो)। यहाँ परिवार-परिवारको पालन-पोषणको व्यवस्थाका साथ, राजनीतिक, सामाजिक, व्यावहारिक ज्ञानोपार्जन भइसकेर अध्यात्म चिन्तनतर्फ उन्मुख कृष्णरूप भगवान् मानवरूप अर्जुनलाई उपरोक्त ज्ञानको शिक्षा दिइसकेका उदाहरण गीतामा उल्लेख **'ज्ञान'** हो। गीतामा कृष्णअवतार सारथी भएर मार्गदर्शन गर्दै भन्नुहुन्छ- **'सर्व धर्म परित्यज्य मामं एकं संरक्षणम् व्रज। अहत्वां सर्व पापेम्यो मुक्ष्यइकक्ष्यामि मा शुचह'** संसार स्वप्नवत छ। अष्टम् अवतार प्रभु यही मानव हो प्रत्येक मानवको जीवन यो अवतारमा पुग्छ।

अव यो अनैतिकको 'अहम्' छोड, अरूको आश्रय लिने काम पनि छोड। एक सत्चित् आनन्द स्वरूप आत्मा व्रह्म हो त्यसैको शरणमा जाउ। कसरी जाने भन्ने प्रश्नमा उहाँ भन्नुहुन्छ- ॐ इत्याकाक्षर व्रह्म व्यावरन्मान मनुष्य मरण। **यप्रयाति त्याज्यंदेहम-सयाति परमाम गतिम्** अर्थात् प्रणवोच्चारद्वारा प्रणेपाशना हुँदै जुनसुकै समय होस् स्मरण गर्नु सजीवै (जीउदै-नमरी) मुक्ति प्राप्त हुन्छ भन्ने अनमोल ज्ञानका गुरु 'कृष्णअवतार' आठौं अवतारको विस्तार सकिन्छ। यो यही मानव जीवनको आठौं अवतार हो।

९. **बुद्ध अवतार (आठौं खुडकिला ऐन, नियम, आसन, प्राणायाम प्रत्याहार, ध्यान, धारण, समाधिसमेत प्राप्त व्यक्ति)**- आठौं अवतार पूरा गरी उपरोक्त ज्ञानको प्राप्तिद्वारा योगका नियमअनुसार समाधिस्त ज्ञानको वोध हुनु नै वुद्धत्व प्राप्त जीवन भगवानको नवौं अवतार भनिएको हो। यो अवतारमा योगको आठ खुडकिला जस्तै मानव जीवनको पनि आठौं खुडकिला पार गरेर अनुभव पूर्ण हुन्छ। अनि यसमा ज्ञानको वोध भएकोले अरूलाई पनि शान्तिको मार्गदर्शन

दिन्छ- **'त्वामस्रीत्वाम पुमानषि त्वाम कुमार उतवा कुमारी, त्वाम जिर्णे दण्डेन वन्चशी जातोभवति विश्वत्वमुखह'** । स्त्री पनि, तिमी पुरुष पनि, तिमी कुमार-कुमारी पनि, तिमी सवै तिमी नै तिमी, आखिर बूढो भएर लाठी टेकेर हिँडने पनि तिमीको शिक्षा प्रदान गर्नु र शान्तिसँग ध्यानास्थितसम्म पुग्ने जीवन बुद्धअवतार मानिन्छ । यो अवतारमा मानवजीवनको शान्तिको मार्गदर्शन देखाइन्छ, बुजिन्छ र बुजाइन्छ, जीवन मृत्युको अनि दसौं अवतार हुन्छ 'मानव' रूप भगवान्को ।

१०. **कल्की अवतार (जीवनको कलंकबाट मुक्त)**- यो अवतारमा 'लाउनेले लुगा देख्दैन, देख्नेले लुगा लाउँदैन' । यस अवतारमा प्रत्येक तत्व आ-आफ्नो ठाउमा बिलय हुन्छन्, महाप्रलय भएको हुन्छ स्थूल शरीरको साथ सूक्ष्म शरीरको सम्वन्धविच्छेद हुन्छ । जसलाई जीवनको अन्त भनिन्छ, 'मृत्यु' । यहाँ आफन्तले घोडाको काम गर्छन, उनी मरँ-मरँ, मरो-मरो भन्दै स्मसानमा पुऱ्याइन्छ मरो शव्द राम-राम सत्य हो, राम-राम सत्य हो मरो साच्चै हो भनिन्छ आफन्तबाट । यो कल्की अवतार मानवको (भगवान्को) दसौं अवतार । छोरा हुनेले छोराको हातवाट, नहुनेले नजिकको नातेदारवाट आफ्नो भौतिक स्थूल शरीरको मुखमा अन्तिम अग्निदान वत्ती वालेर राख्दै प्रमाणी कारण हुन्छ उसको भौतिक द्वन्द यो दसौं अवतार भगवान्को आर्जनको हकदावी गर्छ उस्ले । एउटा स्मरण अवश्य गर्नुपर्छ । एक दार्शनिक सन्तको भनाइ छ- 'साथमेहि है मित्र गंगाजल बुदपानतक, अर्धाङ्गिन वडेगी केवल मकानतक, परिवार चलेङ्गेतो केवल स्मसानतक, बेटाभि हक निमालेग तो अग्निदान तक ।'

यसरी भगावन्का दस अवतार हुँदा सोजै वर्णन गर्न परेकोले हिन्दू धर्मग्रन्थ भनौं वा पौराणिक ग्रन्थमा भनौं उल्लेख भएका दस अवतार यथार्थमा यी हुन् । सृष्टिको नियमअनुसार हजारौं हजार भगवान्का दस अवतार सदासर्वदा भइ नै रहन्छ । यसरी प्राणी आमन्त्रित रूपमा मात्र आएको हुन्छ । छिनछिन, पलपल उसले बदलिँदै-बदलिँदै रूपान्तर हुन्छ यही हो विधिको विधान प्रकृतिको (स्वभाव) नियम । यसरी दस अवतारी भगवान् भनेको मानव नै हो । अरू होइन ।

॥*अस्तु* ॥

सन्दर्भ सामग्री

१. प्राविधिक शिक्षा - निरन्तरता ।

२. विद्वान्हरुको परामर्श, सल्लाह र सत्संग ।

३. पिता, भीमप्रसाद उप्रेती, मुनिमति जगदम्बिकादेवी दाहाल, प्रा.डा. त्रैलोक्यनाथ उप्रेतीहरुको प्रेरणा र भोलेवावा केशरीवाट प्राविधिक शिक्षा ।

४. श्रीमद्भागवत् (गीता प्रेस, गोरखपुर) ।

५. गीता दर्शन (गीता प्रेस, गोरखपुर) ।

६. नवौं उपनिषद् (गीता प्रेस, गोरखपुर) ।

७. रामायण (गोस्वामी तुलसीदास लिखित) ।

८. महाभारत महाकाव्य ।

९. पताञ्जली योग प्रदीप ।

१०. गायत्रीमन्त्रको अर्थ (शिवकुमार शास्त्री, ज्ञानशक्ति प्रेस गोरखपुर) ।

लेखकको परिचयः मु. दयाराम 'उपरति', गरामनि-४, देउनिया ।

जन्मः वि.सं. १९९८ पौष ११ गते, पाँचथर, सिवुवा ।

पिताः भीमप्रसाद उप्रेती ।

माताः छाजनादेवी खरेल ।

प्रकाशित कृतिः निवन्ध- गृहस्त योग, हिन्दी-नेपालीमा लेख, कविता आदि ।

- गीताऽर्थ (के.पी. प्रकाशन, काठमाडौं)
- गायेत्री मन्त्रको अनुवाद हिन्दीवाट (के.पी. प्रकाशन, काठमाडौं)
- वैभव लक्ष्मी व्रतकथा अनुवाद हिन्दीवाट (के.पी. प्रकाशन, काठमाडौं)
- अधुरो यज्ञ (के.पी. प्रकाशन, काठमाडौं)
- उप्रेती वंशावलीको खोज, अनुसन्धान, संकलन लेखनको सम्पादकमण्डल (प्रकाशोन्मुख)

अभिरुचिः अध्यात्म चिन्तन, योगाभ्यास ।

लेखकको पुर्ख्यौंली विवरण

पितृपक्ष

अछाम जिल्लाबाट पिथौरागढ जाने लालचन भट्टका सन्ततीमध्ये पण्डित र घुनाथ उपरति वि.सं. १६०० मा काभ्रे जिल्लाको कालिन्जोर आएका--

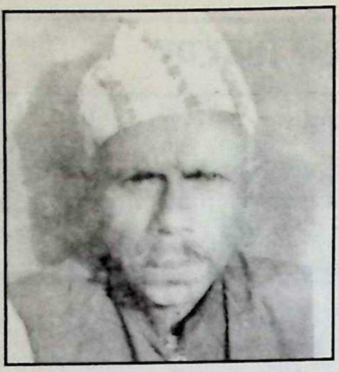
१. पं. रघुनाथ उपाध्याय 'उप्रेती' (जेठा), जन्मस्थान- पिथौरागढ, सिमला
२. भगिरथ उपाध्याय 'उप्रेती' (कान्छा), जन्मस्थान-काभ्रेकालिन्जोर
३. भवदेव उपाध्याय 'उप्रेती' (साहिला), जन्मस्थान-काभ्रेकालिन्जोर
४. पं. कपिलमणि उपाध्याय 'उप्रेती' (जेठा), जन्मस्थान-काभ्रेकालिन्जोर
५. पं. जगन्नाथ उपाध्याय 'उप्रेती' (जेठा), जन्मस्थान-काभ्रेकालिन्जोर
६. पं. देउहरि उपाध्याय 'उप्रेती' (जेठा), जन्मस्थान-काभ्रेकालिन्जोर
७. नर्तम (नरोत्तम) उपाध्याय 'उप्रेती' (कान्छा)- वि.सं. १८२८ मा तेह्रथुम इवा गएका, जन्मस्थान-काभ्रेकालिन्जोर
८. नारायण उपाध्याय 'उप्रेती' (जेठा), जन्मस्थान- तेह्रथुम, इवा, आठराई
९. नन्दलाल उपाध्याय 'उप्रेती' (साहिला), जन्मस्थान- तेह्रथुम, इवा, आठराई
१०. ज्यो. हरिप्रसाद उपाध्याय 'उप्रेती' (महिला), जन्मस्थान- पाँचथर, सुवाङ
११. पं.ज्यो. भीमप्रसाद उपाध्याय 'उप्रेती' (कान्छा), जन्मस्थान- ताप्लेजुङ, सिनाम

मातृपक्ष

मुगु खारी बस्ने वशिष्ठ गोत्रका ब्राह्मण जितारी मल्लको समयमा सिम्रानमा वसेदेखि खरेल थर मानिए र वि.सं. १६६५ तिर काभ्रेपलाञ्चोकको खरेलथोक आएका--

१. पं. रवि उपाध्याय (खरेल)
२. चन्दमणि उपाध्याय (खरेल)
३. इन्द्रमणि उपाध्याय (खरेल)
४. शिरोमणि उपाध्याय (खरेल)
५. सैवेश्वर उपाध्याय (खरेल)
६. धर्मानन्द उपाध्याय (खरेल)
७. गंगाधर उपाध्याय (खरेल)
८. ऋषिराम उपाध्याय (खरेल)
९. रविचन्द्र उपाध्याय (खरेल)
१०. तिलचन उपाध्याय (खरेल)
११. छाजनादेवी (खरेल)

१२. मु. दयाराम 'उपरति' (जेठा), जन्मस्थान- पाँचथर, सिबुवा



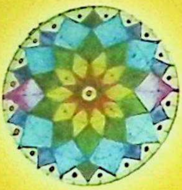
लेखकका पिता स्व. भीमप्रसाद



लेखकको साधनावस्था



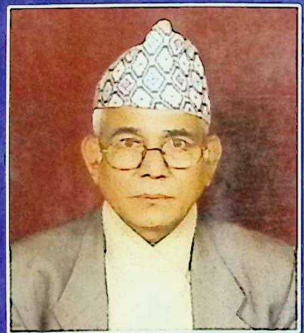
लेखकको परिवारः बीचमा बस्ने आमा (छाजनादेवी), देब्रे बस्ने छोरी बबिता, दाहिने बस्ने छोरी सुनिता, अगाडि देब्रे बस्ने नाति मनमञ्जिल, अगाडि दाहिने बस्ने नाति प्रारम्भ । उभिएको देब्रेबाट क्रमशः जेठो छोरो मनमोहन, बुहारी कुसुम, पत्नी भुवनलक्ष्मी, कान्छो छोरो कमलमोहन, लेखक, माहिली बुहारी सीता, माहिलो छोरो चन्द्रमोहन











लेखक

- आत्म ज्ञान ठूलो हुन्छ, उसमा ब्रम शक्ति छ ।
  आफु भित्र पसि हेरौं, अन्ध विश्वास भाग्दछ ।
  ज्ञानको ज्योति जागेर, अन्धकार सब भाग्दछ ।
  आफ्नो बाटो देखाउने, त्यो आफैमा बर्तमान छ ।

- आसनका बारेमा कुरा गर्दा कयौं आसनको व्याख्या हुन्छ,
  तर सबै आसन प्राकृतिक होइनन् । प्राकृतिक मुख्य
  आसन (३) हुन्छन्, तिहुन् उभिनु, बस्नु र सुत्नु ।

- व्यर्थमा शरीरलाई बटार बुटुर गरीरहनु व्ययम योगसाधन होइन ।
- प्राणको महिमा लेखेर अनि बोलेर गर्न सकिदैन-अनन्त-अनन्त छ ।
- भन्ने, सुन्ने र गर्नेलाई एकै ठाउमा जम्मागर्नु 'संयम'□ हो ।
- शरीरलाई तिन भागमा विभाजन गरीन्छ,
  जस्तै (१) मन, (२) प्राण (३) शरीर ।
  तर यो मन, प्राण, शरीर एउटै हो ।
- प्राण वायुरुप होइन, शक्ति रुप हो, प्राणको साथमा
  प्राणवायु रहन्छ यि भिन्न-भिन्न हुन् ।
- संसारमा दुई शक्ति छन् एउटा ज्ञात आर्को अज्ञात शक्ति ।
- ब्रम ज्ञानिका लागि आफु अलग ईश्वर अलग मान्ने मानिस पशु हो ।